

2021
一月至三月
JAN - MAR

Link 連繫

Your concern is our concern in this new normal. You're so important to us and we empathise with all the challenges you have been through this past year during the pandemic! Due to social distancing restrictions, we have been shifting our programmes to an online platform to help meet our clients' needs and to lessen the emotional and physical hardships during the cancer journey.

We're also putting a spotlight on women's health with our two new booklets on 'Gynaecological Cancer' and 'Intimacy, Sexuality and Fertility'. For men with prostate cancer, our Going Through Project offers vital support that helps them overcome the cultural, physical and emotional barriers in order to have a better quality of life.

面對疫情成為新常態，我們一如過往關心您所需，亦深深明白到在全球疫症大流行的這大半年時間，癌症患者及其家人所面對的巨大挑戰。由於要保持社交距離，我們服務中心的活動不少已移師至線上平台進行，以滿足服務使用者的需求，繼續減輕他們在抗癌路上所遇到的身心負擔。期望今期《連繫》所刊登的活動課程，能為大家在應對治療或其他難題上有所幫助。

我們最新製作了兩本有關女性健康的小冊子，分別是《認識婦科癌》及《情性•育》，讓大眾對女性癌症有更深入的认识。本會同時關注前列腺癌患者的需要，所舉辦的「前路無阻」支援計劃為他們和其家人提供針對性的支援，幫助男士們在確診後克服各種的社交和身心障礙，可以活得更好。

Enrolment date starts:

22, 23 December 2020
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2020年12月22、23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

Online Educational Video

教育影片 65

Wellness YouTube Online Videos and Audios

身心靈健康YouTube網上課程 66

NEW Cancer Fund Booklets

全新癌症小冊子 67

Prostate Cancer Support Service

前列腺癌支援服務 68

Adverse Weather Arrangements

颱風暴雨訊號活動安排 69

Circle of Friends Monthly Donation Programme

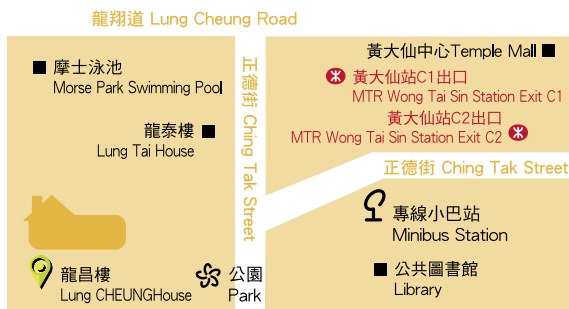
「癌症基金會之友」每月捐款計劃 70

Friends of CancerLink

癌協之友 70

Special Feature

特別推介 71



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 2018 or, - In recurrence and under cancer treatment or, - Palliative stage	Those diagnosed in or before 2017
Core Programme (P. 13-14 ; 17-52)	Maximum of 6 confirmed programmes (including programmes on wait-list)	Tuesday, 22 Dec	Wednesday, 23 Dec
Wellness (P.15-16 ; 53-64)	- 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		

- 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 (22-23 December), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel.



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年或以前 確診患者
核心活動 (第13-14；17-52頁)	正選及後備合共不多於六項。	2018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	2017年或以前 確診患者
身心靈健康活動 (第15-16；53-64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。		
		12月22日 (星期二)	12月23日 (星期三)

- 活動報名期間(12月22、23日)只接受電話報名，現場報名服務將於第二天開始進行。
- 為了公平起見，每次來電最多只會處理五項活動報名。若有需要，參加者可再致電報名參加其他活動。新確診、復發及紓緩期癌症患者的報名會被優先處理。
- 12月22-23日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由12月24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計：

-  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

English Speaking Programmes 英文活動

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C428	2 Feb (Tue)	11:00am-12:30pm	1	 	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.					

新症

Newly Diagnosed 新症

認識影像素描檢查

Talk on Medical Imaging

認識和比較不同階段的素描檢查的作用、特性，對身體的影響等，解答病友的疑問。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W533	1月20日(週三)	下午2:00-4:00	1		李燕蘋醫生 (香港大學放射及診斷科臨床助理教授)	50
對象	癌症患者及照顧者					

治療中

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感針嗎？中醫可以解決手脚麻痺問題嗎？與家庭醫生及中醫師 同聚會，開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
------	----	----	----	----	----	----

康復

復發/紓緩期

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。

認識影像素描檢查

Talk on Medical Imaging

認識和比較不同階段的素描檢查的作用、特性，對身體的影響等，解答病友的疑問。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W533	1月20日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	李燕蘋醫生 (香港大學放射 及診斷科臨床助理教授)	50
對象	癌症患者及照顧者					

 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知各參加者。

新症分享會-中醫貼士

New Patients Orientation Program - Chinese Medicine Tips

由社工介紹身心靈全人健康抗癌策略，及註冊中醫師講解中醫治癌原理，以致促使患者能建構一個全面的復康計劃。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W537	1月11日(週一)	下午2:00-4:00	1	 黃大仙 	黃金鳳女士(註冊社工) 香港防癆心臟及胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者					



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!

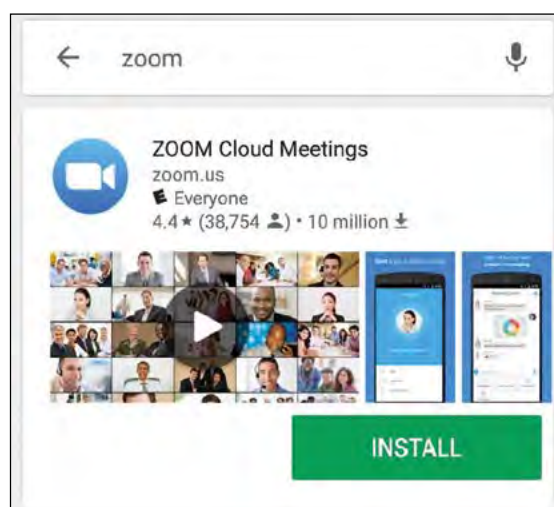
Hong Kong Cancer Fund is offering a series of online programmes to provide information on post-surgery/treatment care at home and to advise on how to cope better with the emotional side-effects of treatment, etc. To participate in these online programmes, you must download the ZOOM App on your mobile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

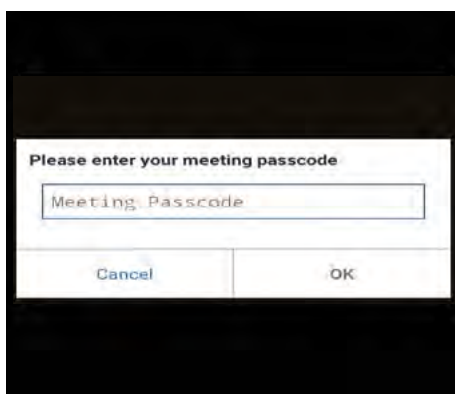


輸入「會議號碼」
設定姓名, 然後按“加入會議”



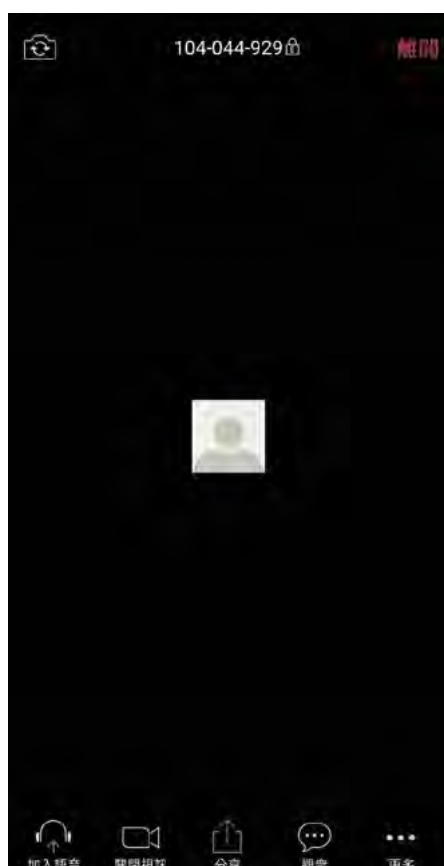
4 Enter meeting password (if any)

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

Activate/
Deactivate
Audio

Activate/
Deactivate
Video

Viewing Transcript

Raise Hand

Hide Non-Video Participants

Show Name when Participants



Unmute



Start Video



Share



Participants



More



Press once to switch



Unmute



Start Video

Enter to chat
with host
or other
participants



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

按"舉手"可向主持人示意

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

"Teaching Session for Zoom" is available NOW,
please go to p52 for details.

「齊來學Zoom」已為您準備好，
請到第52頁查閱。

English Speaking Programmes 英文活動

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C428	9 Mar (Tue)	11:00am-12:30pm	1	 Central 	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.					

Preparation for 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
C429	16 Mar (Tue)	11:00am-12:30pm	1	 Central 	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.					

Dietetic Talk for Vegetarian

We may miss out some nutrients when we go vegan or vegetarian. In this talk, dietitian will introduce vegetarian food sources for different nutrients.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C430	8 Jan (Fri)	2:00pm-4:00pm	1	 Online	Ms. Fion Chow (Registered Dietitian)	30
Target group	Patients (Finished treatment)					
Remarks	Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Music Therapeutic Group for English Speakers

Provide psychotherapeutic support through relationship building and creative engagements. Participants are encouraged to explore resources and reflect on their emotional strengths and limitations in a safe environment.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C431	Pre-Group 6 Jan (Wed)	Pre-Group 2:30 - 4:30pm	Pre-Group 1	 Online	Ms. Nicole Chow (Music Therapist-Board Certified)	8
	Group 13 Jan to 17 Feb (Wed)	Group 2:30 - 4:00pm	Group 6			
Target group	Patients					
Remarks	All users will be enrolled as reserve and invited to attend the pre-group screening session on 6 Jan (Wed) before confirmation in joining the group					

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
C432	4 Jan to 25 Jan (Every Mon)	11:00am-12:30nn	4	 	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.					

Exploring Losses in Life

There are many losses during the cancer journey. Our clinical psychologist would go through the challenges with you and give you some tips on dealing with losses.

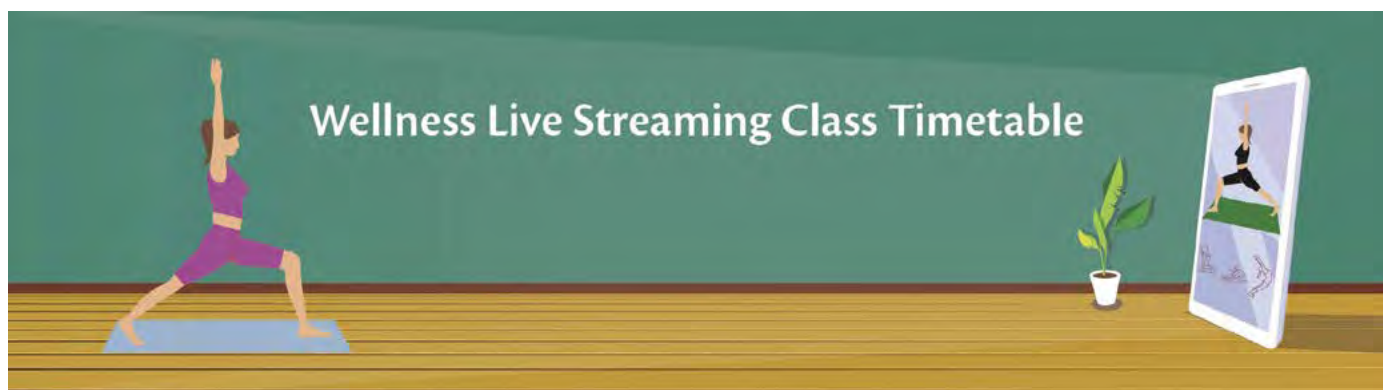
Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C433	16 Jan (Sat)	10:00am-12:00nn	1	 	Ms. Marian Wong (Clinical Psychologist)	15
Target group	Patients					
Remarks	Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Peer Support Group

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C434	Group (A) 2 Jan (Sat)	10:00am-12:00nn	1	 	Ms. Joanne Li (Reistered Social Worker)	15
C435	Group (B) 6 Feb (Sat)	10:00am-12:00nn	1			15
C436	Group (C) 6 Mar (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.					

Wellness and Holistic Health Care Programme



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

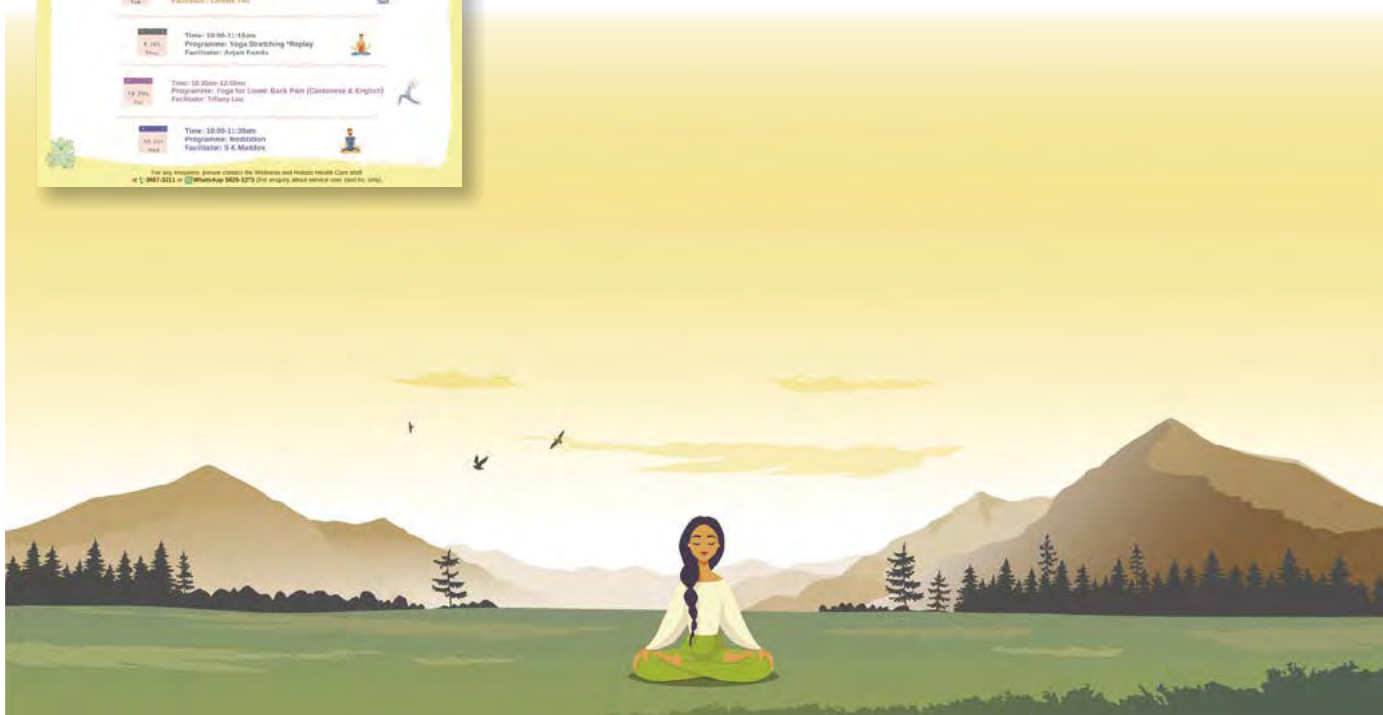
Our Wellness programmes offer a diverse range of mindfulness-based classes such as yoga, meditation, breathing and relaxation, and more to improve our immune system and our overall well-being, cultivate body awareness and find inner peace. We offer a variety of live streaming Wellness classes in different 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
C494	23 Feb to 30 Mar (Every Tue)	11:15am-12:45pm	6	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	10

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 29 Jan if your enrolment is successful. Otherwise your space will automatically be released to those on the waiting list. You can post the cheque deposit to Cancer Fund Jockey Club Support Centre (Kwai Chung), payable to Hong Kong Cancer Fund and mark down "Deposit of The Feldenkrais Method" or pay in cash to our Support Centre (Kwai Chung). Address: Hong Kong Cancer Fund Jockey Club Support Centre (Kwai Chung), 3/F, TLP132, 132-134 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, New Territories. 3. For programmes requiring a deposit, if you attend more than 80% of the classes, your deposit will be refunded in entirety. 4. If your attendance rate is below 80%, the deposit will be donated to the Cancer Fund, and will not be refundable.
---------	---

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
C495	13 Jan to 17 Mar (Every Wed)	2:00-3:30pm	10	North Point	Ms S K Maddox	12

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

Tibetan Singing Bowls Sound Spa

ENG 廣

The sound vibrations from the Tibetan singing bowls will enhance the sense of wellbeing and deepen the internal connections.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C498	5 Feb (Fri)	10:00-11:00am	1	North Point	Mr Tsering Ngodup	11

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

認識影像素描檢查 Talk on Medical Imaging

認識和比較不同階段的素描檢查的作用、特性，對身體的影響等，解答病友的疑問。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W533	1月20日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	李燕蘋醫生 (香港大學放射 及診斷科臨床助理教授)	50
對象	癌症患者及照顧者					

認識肺癌的標靶治療和免疫治療 Targeted and Immunotherapy Treatment for Lung Cancer Patient

專科醫生為肺癌患者講解標靶治療和免疫治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W534	1月23日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	林泰忠醫生(臨床腫瘤科)	50
對象	肺癌患者及照顧者					

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
C437	1月4日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
K535	1月20日(週三)	下午2:00-4:00	1			15
C438	2月3日(週三)	下午2:00-4:00	1			15
K774	2月18日(週四)	下午2:00-4:00	1			15
C439	3月1日(週一)	下午2:00-4:00	1			15
W536	3月19日(週五)	下午2:00-4:00	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-中醫貼士 New Patients Orientation Programme - Chinese Medicine Tips

由社工介紹身心靈全人健康抗癌策略，及註冊中醫師講解中醫治癌原理，以致促使患者能建構一個全面的復康計劃。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W537	1月11日(週一)	下午2:00-4:00	1	 黃大仙 	黃金鳳女士(註冊社工) 香港防癆心臟及胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者					

新症分享會- 營養貼士

New Patients Orientation Programme - Diet Tips

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W538	3月23日(週二)	下午2:00-4:00	1	 	黃金鳳女士(註冊社工) 黃志榮先生(註冊營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
K775	1月18、25日(週一)	上午11:00-下午1:00	2		林翠賢女士(助理服務主任)	10
F276	2月1、8日(週一)	下午2:30-4:30	2		許文馨女士(註冊社工)	10
W539	3月11、18日(週四)	下午2:30-4:30	2		簡煥殷女士(註冊社工)	10
對象	乳癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備；2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

適應小組 - 婦科癌患者

Adjustment Group for Gynaecological Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K776	3月22、29日(週一)	上午11:00-下午1:00	2		林翠賢女士(助理服務主任) 簡煥殷女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備；2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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
W540	1月13日(週二)	下午11:00-下午1:00	1		余幸蓓女士(註冊社工)	12
K777	2月5日(週五)	下午2:00-4:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	12
C440	3月9日(週二)	下午2:30-4:30	1		李淑敏女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

醫患溝通技巧

Effective Communication with Medical Professionals

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K779	3月23日(週二)	下午2:00-4:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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
C441	1月22日(週五)	下午3:00-5:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
K778	2月19日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	梁啓聰先生(註冊社工)	12
T151	2月25日(週四)	下午4:00-6:00	1	元朗大會堂	梁啓聰先生(註冊社工)	12
W542	3月4-18日(逢週四)	下午2:30-4:30	3	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	腸癌患者及照顧者					

沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W542	1月11日(週一)	下午4:00-5:00	1	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工) 余幸蓓女士(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工) 簡煥殷女士(註冊社工) 林雲麒先生(註冊社工)	50
W543	3月16日(週二)	下午4:00-5:00	1			
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)					

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



由泌尿科專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
C442	3月13日(週六)	下午2:30-4:30	1	網上進行	張源津(泌尿科助理教授)	50
對象	前列腺癌患者及照顧者					

年輕癌症患者系列 YOU CAN

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

綜合資訊 - 同路人與年輕患者分享抗癌經歷、相關社區資源共享等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W544	1月16日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工)	8

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W545	1月30日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工)	8

睡眠健康 - 同路人與年輕患者分享睡眠習慣、認識睡眠健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W546	2月20日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工)	8

情緒健康 - 同路人與年輕患者分享抗癌經歷、情緒管理技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W547	2月27日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工)	8

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W548	3月27日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工)	8

對象

了解乳癌的荷爾蒙治療 Understanding Hormonal Therapy for Breast Cancer



由專科醫生講解乳房的荷爾蒙治療選擇，副作用和處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F277	1月23日(週六)	下午2:30 -4:30	1	網上進行	施俊健醫生 (腫瘤科專科顧問醫生)	50
對象	乳癌患者及照顧者					

腸癌治療新趨勢 New Trends in Treatment in Colon Cancer



腸胃外科專科醫生講解腸癌治療新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K780	2月4日(週四)	上午11:00- 下午1:00	1	葵涌	臨床腫瘤科專科醫生	30
對象	腸癌患者及照顧者					

婦科癌症治療的新趨勢 New Trends in Treatment of Gynecological Cancer



由婦科專科醫生講解婦科癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F311	2月6日(週六)	下午2:30 -4:30	1	網上進行	李灝思醫生 (婦科腫瘤科助理教授)	50
對象	婦科癌患者及照顧者					

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
W549	2月3日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(腫瘤科助理教授) 余幸蓓女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及照顧者					
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
W550	2月17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
W551	2月24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	胃癌及食道癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
K781	3月13日(週六)	下午3:00-5:00	1	 	施永健醫生 (腫瘤科專科醫生) 李穎顏女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

認識抗癌藥物講座- 乳癌



Pharmacist Talk on Anti-Cancer Drugs for Breast Cancer Patients

註冊藥劑師講解常用及最新之乳癌抗癌藥物以及有關資助。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K782	3月10日(週三)	上午11:00- 下午1:00	1	 	陳家聰先生(註冊藥劑師)	30
對象	乳癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

婦科癌治療的症狀處理 Symptom Management in Gynaecological Cancer



由護士講解婦科癌常見的症狀，治療及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F278	3月10日(週三)	上午10:00-11:30	1		湯淑嫻女士(註冊護士)	20
對象	一年內確診婦科癌患者					

乳癌治療的症狀處理 Symptom Management in Breast Cancer



由護士講解乳癌常見的症狀,治療及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F279	3月3日(週三)	上午10:00-11:30	1		湯淑嫻女士(註冊護士)	20
對象	一年內確診乳癌患者					

化療副作用知多D Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

講解化療導致的副作用及其舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W552	2月17日(週三)	上午10:00-11:30	1		李翠儀女士(註冊護士)	20
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處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C444	2月24日(週三)	上午10:00-11:30	1		李翠儀女士(註冊護士)	15
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

治療的引起的更年期症狀及處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K783	2月25日(週四)	上午11:00- 下午1:00	1	 葵涌 	李穎顏女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者					

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
W553	3月5、12日(週五) 3月20日(週六)	下午2:30-4:30	3	 黃大仙	李翠儀女士(註冊護士) 周倩蕾女士(註冊營養師) 王敏珩女士(臨床心理學家) 註冊職業治療師	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

癌症治療引致的皮膚反應及脫髮讓患者感到不安及困擾，講解治療對皮膚的影響及毛髮脫落的護理的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C445	3月4、11日(週四)	上午10:00-11:30	2		李翠儀女士(註冊護士) 馮錫芳女士(髮型顧問)	20
對象	癌症患者					

營養飲食 Diet

「我可以吃糖嗎？」講座 Diet Myth Talk

本講座以文獻及臨床科學研究拆解大家對各種食物、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
W554	3月12日(週五)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症患者					

如何為甲狀腺癌患者預備飲食及營養 Boost Up Nutrition for Cancer Thyroid 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
W555	1月16日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		陳麗玲女士(註冊護士) 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。					

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
C446	2月9日(週二)	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
K784	1月13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 					
K785	1月21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	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
W556	2月4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	腸癌患者及照顧者 					
W557	2月25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	鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者					
C447	2月26日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
W558	3月5日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	血液及腫瘤科癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

紓緩情緒與失眠小組 Relief of Emotion and Insomnia Group

以認知行為治療法改善及紓緩睡眠問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F281	1月6-27日(逢週三)	上午11:00-下午1:00	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	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。					

失眠治療小組 Insomnia Treatment Group through Mindfulness and Hypnosis

通過靜觀及催眠，幫助參加者放鬆、認識對身體覺知能力，並且情緒覺察，改善睡眠困擾。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W559	1月4日-2月8日(逢週一) (1月11日除外) 及1月28日(週四)	下午1:30-4:30	6	 黃大仙	安靜女士(註冊催眠治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					

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
C448	1月11-25日(逢週一)	上午10:30-中午12:00	3	北角 	盧紹熙先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					
F282	3月6-20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	癌症患者及照顧者					
K860	3月12-26日(逢週五)	下午3:00-5:00	3	葵涌 	周綺汶女士	10
對象	癌症患者及照顧者					

血癌及淋巴癌治療中患者分享會

Sharing Session for Hematologic Cancer Patient and caregiver who are under treatment

分享和交流面對治療或康復的經驗，並由社工及血科過來人患者提供心理支援及講解社區資源。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W560	1月20日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	林雲麒先生 (註冊社工)	1
對象	血癌及淋巴癌患者及照顧者					

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
K786	1月9日(週六)	下午1:30-3:00	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

舒痛我話事

Pain Management - A Biopsychosocial Approach

透過實證為本方法，教授紓緩痛症知識及技巧，達至自我管理的目標。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C449	1月6-27日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	北角 	梁國良先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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，療癒自己的芳香旅程；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
W561	3月16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	癌症患者					
備註	只限首次參加					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

癌症飲食與保健

Traditional Chinese Diet for Cancer Patient

防止癌症復發，日常飲食尤其是注重，坊間保健產品充斥市場，令人目眩。本講座討論癌症日常飲食宜忌給予參考。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W562	3月18日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	朱國棟先生(註冊中醫師)	30
對象	癌症患者及照顧者					

肺癌患者的中醫師與營養師對談

Views of Chinese Physician and Dietitian on Nutrition for Lung Cancer Patient

從中醫師及營養師的角度講解合適肺癌患者的營養飲食。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W563	3月3日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	歐國賢先生(註冊中醫師) 周倩蕾女士(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。					

腸癌患者的中醫調治與保健

Traditional Chinese Diet for Colon Cancer Patient

與中醫師交流腸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
W564	1月14日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	郭思伶女士(註冊中醫師)	30
對象	腸癌患者及照顧者					

「處理恐懼」體感療法小組

Somatic Experiencing Group - Handling Fear

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W565	3月10-3月31日(逢週三)	上午11:00-下午1:00	4		黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

和諧粉彩心靈療愈小組

Pastal Nagomi Art Psychological Group

透過體驗繪畫和諧粉彩，分享癌症前後的人生體會，探索生命得與失，以療愈心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F285	1月8-29日(逢週五)	上午11:00-下午1:00	4		許文馨女士(註冊社工)	10
對象	乳癌患者					
備註	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。					

啓動內在資源 Harnessing Inner Resources

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C450	3月19、26日(週五)	下午3:00-4:30	2		梁國良先生(註冊社工)	8
對象	癌症患者					

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
F286	小組:3月2-23日(逢週二) 個人:3月4-25日(逢週四)	小組:下午1:30-5:00 個人: 上午9:15-下午5:30	6	小組:  個人:  	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	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.完成課程者可獲證書。					

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
C451	1月4-25日(逢週一)	上午10:00-11:30	4	北角 	梁國良先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
C452	3月1-22日(逢週一)	上午10:00-11:30	4	北角 	梁國良先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C453	1月21日(週四)	上午10:30-下午12:30	1	北角 	王敏珩女士(臨床心理學家)	15
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先					

綠色療癒力-園藝治療小組 Green Healing Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W566	1月7日-2月18日(逢週四) (2月11日除外)	上午11:00-下午1:15	6	黃大仙 	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

肝、膽、胰臟癌患者之長期治療及照顧的減壓與放鬆

Stress Relaxation for Liver, Bile Duct, Gallbladder and Pancreas Cancer Patients

面對長期治療及照顧的心理壓力與覺察，並與同路人分享放鬆心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W567	3月17日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙 	趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	肝、膽及胰臟癌患者及照顧者					

腸癌患者之幸福食堂

Emotion and Eat for Colon Cancer Patients

察覺自己的飲食狀況與情緒的關係，建立健康飲食習慣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W568	1月26日(週二)	下午2:30-4:00	1	黃大仙 	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	腸癌患者					

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
F287	2月20-27日(逢週六)	上午10:00-下午5:00	2	北角	梁國良先生(註冊社工) 及朋輩領袖	12
對象	乳癌/婦科癌患者及其配偶					
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。					

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

透過沙維雅家庭治療模式，使用不同的活動和分享，讓參與工作坊的人士學懂珍惜、關懷，對夫婦關係、家庭、生命能有更真、更深的體驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W569	3月13日及14日(週六及日)	3月13日下午3:00-9:00, 3月14日 早上10:00-下午5:00	4	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) Ms Angela Wong (教育心理學家)	16
對象	癌症患者及伴侶					

休閒系列 Leisure

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
W570	2月5日(週五)	下午2:00-4:30	1	黃大仙	Ms. Olivia Au Ms. Queenie Au (花藝導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加 2. 參加者先列作後備，需經評估再確定。					

男士復康系列 Men's Service

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W571	2月17日(週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	萬帥章註冊中醫師 李沛泉先生(註冊社工)	25
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

前路無阻 - 抗癌生活清談

Going Through Project - Anti-cancer living

採用了工商管理經驗及「身心靈健全發展」模式，讓參加者獲取過來人的抗癌經驗、復康心得及社工的適切支援。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C454	1月8日(週五)	上午10:30-11:30	1	 網上進行	梁國良先生(註冊社工) 莫國輝先生(華樂會委員)	10
對象	前列腺癌患者					
C455	2月26日(週五)	上午10:30-11:30	1	 網上進行	梁國良先生(註冊社工) 莫國輝先生(華樂會委員)	10
對象	前列腺癌患者					
C456	3月26日(週五)	上午10:30-11:30	1	 網上進行	梁國良先生(註冊社工) 莫國輝先生(華樂會委員)	10
對象	前列腺癌患者					

前路無阻 - 正向金曲譜新詞

Going Through Project - Positive Psychology of Songs

採用流行經典金曲及「正向心理學理論」，讓參加者獲取過來人的抗癌經驗、復康心得及社工的適切支援。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C457	1月15、22日(週五)	上午10:30-11:30	2	 網上進行	梁國良先生(註冊社工) 李榮枝先生 王振洪先生(華樂會委員)	10
對象	前列腺癌患者					

前路無阻 - 廚房哲學 Going Through Project - Philosophy of Cooking

採用了個人烹調示範及「身心靈健全發展」模式，讓參加者獲取過來人的抗癌經驗、復康心得及社工的適切支援。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C458	1月29日、2月5日(週五)	上午10:30-11:30	2	 網上進行	梁國良先生(註冊社工) 陳華先生(華樂會委員)	10
對象	前列腺癌患者					

前路無阻 - 影出新思維

Going Through Project (Perspective - Taking Through Photography)

採用了攝影技巧及「身心靈健全發展」模式，讓參加者獲取過來人的抗癌經驗、復康心得及社工的適切支援。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C459	3月5、12日(週五)	上午10:30-11:30	2	 網上進行	梁國良先生(註冊社工) 李永泉先生 王振洪先生(華樂會委員)	10
對象	前列腺癌患者					

了解前列腺癌的荷爾蒙治療

Understanding Hormonal Therapy for Prostate Cancer

專科醫生為前列腺癌患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C460	2月20日(週六)	下午3:00-5:00	1	網上進行	羅家雪醫生(臨床腫瘤科)	50
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

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
W624	1月15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	前列腺癌患者及照顧者					

前路無阻 - 前列腺癌患者適應小組

Going Through Project - Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

運用身心社靈模式去關注患者的全人健康，與過來人交流治療上的適應心得，並邀請中醫師為患者進行個別諮詢服務。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K859	3月12日、19日(週五)	下午2:30-4:30	2	葵涌	香港中文大學醫學院 中西醫結合醫務中心 註冊中醫師 梁啓聰先生(註冊社工)	12
對象	前列腺癌患者及照顧者					



義乳探索

Talk about Prosthesis



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
K787	1月16日(週六)	下午2:00-4:00	1	葵涌	關蘇肖恩女士	20
對象	乳癌患者					

症狀處理 Symptom Management

了解骨質疏鬆

Understanding Osteoporosis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K788	2月20日(週六)	上午10:00-11:30	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
F289	評估：2月22日(週一) 課堂：3月1、8日(週一)	評估：上午10:00-下午1:00 課堂：上午11:00-下午12:30	3	網上進行	註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

康復護理知多D - 乳科癌患者

Nursing Care at Recovery Stage for Breast Cancer Patients



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F290	2月24日(週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

改善認知功能

Improvement of Cognitive Functioning



癌症及其治療會損害認知功能，包括專注力、記憶力、協調及判斷力等，工作坊會分享不同改善認知功能的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F291	3月4日(週四)、3月5、19日(週五)	上午10:00-中午12:00	3	網上進行	香港基督教女青年會 註冊職業治療師	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

告別尷尬 - 改善女士盆底肌功能

Goodbye to incontinence



失禁是腸癌和婦科癌患者的常見治療後遺症。物理治療師會講解改善盆底肌的運動，紓緩失禁問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K789	1月27日、2月3日(週三)	上午11:00-下午12:30	2	葵涌	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	15
對象	癌症康復者					

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
C461	1月27日(週三)	上午10:00-11:30	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
對象	腸癌患者					

舒緩麻痺講座 Numbness Talk

註冊物理治療師講解因癌症治療引起之麻痺及其舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K790	2月17日(週三)	下午2:30-4:00	1	葵涌	劉穎琳女士 (註冊物理治療師)	30
對象	癌症患者					

乳癌治療後上肢淋巴水腫護理研習班

Post-Surgery and Upper Limb Lymphoedema Workshop



為乳癌症患者講解如何預防由上手術及電療引致的軟組織纖維化及/或上肢淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K791	1月16、30日(週六)	1月16日:下午4:00-6:00 1月30日:下午2:00-4:00	2	葵涌	秦靄君女士(顧問護師) 黃雅珊女士(資深護師) 黃蕙莉女士(資深護師)	30
對象	乳癌患者					
備註	1.首次參加者優先。2.參加者必須已完成所有治療。3.參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

預防上肢淋巴水腫之問與答

Q&A of the Management in Upper Lymphoedema Prevention



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F292	1月16日(週六)	上午10:00-11:30	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
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					

預防上肢淋巴水腫之護理講座

Prevention and Care of Upper Limb Lymphoedema Talk



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
F293	3月17日(週三)	上午10:00-下午12:00	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	30
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					

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
F295	3月9日(週二)	下午2:30-4:30	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

中醫與營養師看癌症飲食講座

Dietetic Talk by Dietitian and Chinese Medicine Practitioner

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C462	3月25日(週四)	下午2:00-4:00	1	網上進行	歐國賢先生(註冊中醫師) 周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症康復者					

夠「營」素食講座

Dietetic Talk for Vegetarian

食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C463	1月29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
F296	1月18日(週一)	下午3:00-5:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	乳癌及婦科癌康復者					

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
T157	1月26日(週二)	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					

體重管理減低癌症復發風險講座 Weight Management Talk

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，以減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T158	3月17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

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
F298	3月16、23日(週二)	下午2:30-4:30	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					

DIY天然染髮工作坊-乳癌及婦科癌

DIY Hair Dyeing with Natural Ingredients Workshop for Breast or Gyne Patients

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
F300	3月24日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	 中環 	蘇潤玲女士	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	首次參加者優先					

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

讓參加者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
K792	1月18日(週一)	下午2:30-4:30	1	 葵涌 	蘇潤玲女士	20
對象	癌症患者					
W572	1月8日(週五)	下午2:00-3:30	1	 黃大仙	黃秋霞女士	20
對象	癌症患者					
備註	W572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)					

頭皮頭髮護理診症室

Hair Care Consultation

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K793	1月25日(週一)	下午2:00-5:00	1		義務髮型師	12
對象	癌症患者					
備註	完成治療一年內癌症患者優先					

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
W573	3月6日(週六)	下午2:00-5:00	1		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	乳癌及婦科癌症患者					
備註	1.只限首次參加者；2.如皮膚易敏感的參加者，請自帶護膚及化妝用品。					

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
T152	3月1日(週一)	上午11:00-下午12:30	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

桌遊腦力空間

Self Esteem Enhancement via Board Game

在集中投入桌遊活動下，訓練患者專注力和記憶力，並透過尋解導向治療介入，發掘自身內在資源，提升自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K794	1月12日-2月23日 (逢週二)(2月16日除外)	下午2:00-4:00	6	 	梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1.參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參與「桌遊腦力空間」者優先。					

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
K795	3月15日(週一)	下午2:30-4:00	1	 	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					

「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
W574	3月10日(週三)	下午2:30-4:30	1	 	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。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

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
C464	2月3日(週三)	上午10:30-中午12:00	1		註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

中醫調理之失眠有救

Chinese Medicine Treatment of Insomnia Relief

從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C465	3月24日(週三)	上午10:30-中午12:00	1		註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

中醫調理之改善免疫力 Chinese Medicine Treatment of Strengthening 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
C466	1月23日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者					

經穴療法 - 痛症紓緩講座 Relieve Pain Through Acupressure

學習基本經穴通衡方法，透過按穴紓緩痛症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K796	3月9日(週二)	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					

經穴療法-血管養生操 Blood Circulation Exercise

血管養生操是一門疏通人體臟腑經系血脈的通衡療法之一，適合健體養生之用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W575	1月12日(週二)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	黃雪美女士(經穴療法導師)	15
對象	癌症患者					

情緒及心靈治療 Emotion

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
K797	1月7、9、14、28日 及2月4、11日 (週四及週六)	下午2:30-5:00	6	 葵涌 	吳灝璋先生(助理服務主任)	8
對象	2018年或以後確診的癌症患者					
備註	1. 參加者無須有關任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，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。					

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
K798	1月6日-2月10日(逢週三)	上午10:00 - 下午12:30	6	 葵涌 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
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。					

藝術治療特色工作坊・濕羊毛氈創作 Art Therapeutic Workshop: Wet Felting

通過羊毛氈創作，與治療師及同路人一起學習放鬆及表達感受

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C467	1月4日(星期一)	下午2:30 -5:30	1	 北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	6
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須有任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，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・陶藝 Art Therapeutic Workshop: Cereamics

透過陶藝，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
K799	3月17日(週三)	上午10:00 -下午1:00	1	 葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
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。					

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
K800	2月25日、3月4日(週四)	下午2:00-4:00	2	 葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
K801	2月27日、3月27日(週六)	上午10:30 - 下午12:30	2	 葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
C468	3月11、18日(週四)	下午2:00-4:00	2	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
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。					

表達藝術治療小組 Expressive Arts Therapeutic Group

透過視覺藝術、舞蹈、音樂、戲劇、寫作等藝術媒介，重整康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K802	評估：1月29日(週五) 小組：2月19日-3月26日 (逢週五)	上午10:30-下午12:30	評估：1節 小組：6節	 葵涌 	彭倩盈女士 (註冊表達藝術治療師)	8
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，方便活動； 2. 所有參加者將先列作後備，必須出席1月29日(週五)的評估工作坊後再確定是否適合參加。					

「捨·得」表達藝術治療小組 Handling Grief-Expressive Arts Therapeutic Group

透過表達藝術治療活動，協助參加者檢視因患癌失去的東西，並向這些東西道別，從而能有空間去承載自己現有或新的東西，並學習如何珍惜它們。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W576	1月29日-3月26日(逢週五) (2月12日除外)	上午11:00-下午1:30	8		馮穎茵女士 (註冊表達藝術治療師)	10
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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F305	2月19日-3月26日(逢週五)	上午11:30 - 下午1:00	6	 	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 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。					

焦慮及抑鬱講座及治療小組

Understanding Anxiety and Depression Talk cum Psychotherapeutic Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C469	講座: 2月2日(週二)	講座: 下午3:00-5:30	1		王敏珩女士(臨床心理學家)	12
C470	治療小組: 2月16日-3月30日 (逢週二)	治療小組: 下午3:00-5:30	7			
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 小組參加者必須曾參加焦慮抑鬱講座； 2. 經評估後，以確定是否適合參加小組； 3. C470小組參加者必須能夠出席全部節數。					

面對復發恐懼工作坊及小組

Workshop and Group on Fear of Cancer Recurrence

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K804	工作坊: 2月18日(週四)	工作坊:下午2:30-5:00	1	 	王敏珩女士(臨床心理學家)	20
K805	小組: 2月25日-3月25日(逢週四)	小組: 下午2:30-5:00	5			12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1.所有參加者將先列作後備。 2. 經評估後，以確定是否適合參加小組。 3. K805小組參加者必須曾參加「面對復發恐懼工作坊」。名額只提供給能夠全程參與者。					

療癒咖啡

Healing Coffee

藉由認識及沖泡咖啡的過程，學習專注、察覺內在需要，接納負面情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W577	3月5-26日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					

「重踏幸福之路」正向心理小組

Fill your Life with Blessings - Positive Psychology Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C471	2月24日-3月17日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4		盧紹熙先生(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 2. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					

「跟壓力Say Goodbye」乳癌患者 - 情緒支援小組

Cognitive Behavioral Therapy Stress Management Group for Breast Cancer Patient

通過認知行為治療，幫助參加者學習面對及紓緩壓力技巧，減少負面情緒，同路人互相支持及分享。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W578	1月7日-2月11日(逢週四)	上午11:00-下午1:00	6		簡煥殷女士(註冊社工)	12
對象	乳癌患者					
備註	參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

復康之路: 乳癌及婦科癌患者情緒調適小組

Recovery Journey: Emotion Adjustment group for Breast and Gynaecological Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K806	2月22、3月1日、8日 (週一) 3月17及24日(週三)	下午2:00-4:00	5	 	林翠賢女士(助理服務主任) 易琪(森林浴導師)	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 其中一節將於戶外進行森林浴活動； 2. 只限完成治療(除賀爾蒙治療)一年內的乳癌或婦科癌患者； 3. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

園藝治療減壓小組

Stress Reduction with Horticultural Therapy

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K807	2月6、27日及 3月13、27日(逢週六)	下午2:00-4:00	4		園藝治療師 林翠賢女士(助理服務主任)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加的癌症患者； 2. 參加者須先列作後備，經評估後再確定參加資格。					

正向情緒小組 - 感恩的力量 Positive Emotion Support Group - The Power of Gratitude

透過認識情緒及製作生命故事本，培養及加強正向情緒及感恩的心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K808	1月14-28日及2月4日 (逢週四)	上午11:00-下午1:00	4	 	林翠賢女士 (助理服務主任)	12
對象	癌症患者					

當我與苦難相遇 Understanding Suffering with Daoist Perspective

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K809	3月8日(週一)	上午11:00-下午12:30	1		李永明先生(香港道教學院 行政主任)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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
C472	1月5-26日(週二)	上午10:00-中午12:00	4	 	李淑敏女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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
C473	3月4-25日(逢週四)	上午11:00-中午12:00	4	 網上進行	資深教練	20
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					

地壺Go Go Goal

Floor Curling Go Go Goal

冬季奧運會的冰壺項目讓你印象深刻？現於香港也可體驗地壺球的樂趣，並助你計劃新一年的新目標。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K810	1月20日(週三)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	香港地壺球協會導師	20
對象	癌症患者					
K811	1月27日(週三)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	香港地壺球協會導師	20
對象	癌症患者					
T153	2月3日(週三)	下午3:30-5:30	1	元朗區/ 天水圍區 體育館	香港地壺球協會導師	20
對象	癌症患者					

坐式太極十式課程

Taiji in Sitting Posture 10 Forms

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W580	2月23日-3月23日(逢週二)	上午9:15-10:15	5	 黃大仙	梁滿金女士	12
對象	癌症患者					
W581	重溫班 3月30日(週二)	上午9:15-10:15	1	 黃大仙	梁滿金女士	12
對象	癌症患者 (重溫練習-適合舊生)					
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。 3. 重溫課程，只適合舊生報讀。					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W582	1月5日-2月2日(逢週二)	上午9:15-10:15	5	 黃大仙	梁滿金女士	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者。 2. 若有手術傷口，須康復後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
W583	2月24日-3月24日 (逢週三及五)	上午9:15-10:45	9	黃大仙	蘇名輝先生	12
對象	癌症患者					
W584	重溫班 3月31日(週三)	上午9:15-10:45	1	黃大仙	蘇名輝先生	12
對象	癌症患者 (重溫練習-適合舊生)					
T154	3月2-25日(逢週二及週四)	上午9:00-11:00	8	元朗區/天水圍區體育館	蘇名輝先生	20
對象	癌症患者					
T155	重溫班 3月30日(週二)	上午9:00-11:00	1	元朗區/天水圍區體育館	蘇名輝先生	20
對象	癌症患者 (重溫練習-適合舊生)					
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。 3. 重溫課程，只適合舊生報讀。					

治療後如何建立運動習慣 - 乳癌患者



How to Make Exercise Habit after Treatment for Breast Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F306	2月2日(週二) 3月2日(週二)	下午2:30-4:30 下午2:30-3:30	2	中環	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

益氣養肺功

Taichi Qigong for Lung Cancer Patient



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W585	1月8日-2月5日(逢週五)	上午9:30-11:00	5	黃大仙	廖桂芬女士	12
對象	肺癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者。 2. 若有手術傷口，須在康復後4個月或以上方可參加。					

肺癌患者之健體運動

Exercise for Lung Cancer Patient



由健體教練講解及練習合適患者的健康運動，促進身心健康。參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W586	1月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	區永河先生(健體教練)	25
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W587	2月25日-3月11日 (逢週四)	上午10:30-中午12:00	3	網上進行	梁玉玲女士	12
對象	腸癌患者					

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
F307	1月11日-2月1日(逢週六)	上午11:30-下午1:00	4	網上進行	註冊物理治療師	30
對象	已完成治療的癌症患者					
C474	1月15日-2月5日(逢週五)	上午11:15-下午12:45	4	網上進行	註冊物理治療師	30
對象	已完成治療的癌症患者					
K812	2月26日、3月5日(週五)	下午3:00-4:30	2	葵涌	註冊物理治療師	30
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先 2. 參加者必須為完成所有治療 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。					

「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
W579	1月4日-3月15日(逢週一) (2月15日暫停一節)	上午11:00-下午12:30	12	黃大仙	黎美心女士(香港古典瑜伽協會「生活瑜伽」課程導師)	12
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。					

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
W588	2月26日-3月19日 (逢週五)	上午11:00-下午1:00	4	黃大仙	余幸蓓女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

「舞出活力婚姻」研習班 Couple Dance Workshop

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W589	1月2日-2月6日 (逢週六)	上午11:00-下午1:00	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 崔鉅勳伉儷(義工導師)	16
對象	癌症患者及伴侶					

觸摸、關懷與癌症™

Touch, Caring & Cancer™



根據美國癌症學院課程內容，教授有效及安全的按摩技巧，紓緩患者及照顧者壓力，並促進彼此關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F308	1月23-30日(逢週六)	上午10:00-12:00	2	北角	梁國良先生(註冊社工)	12
對象	乳癌/婦科癌患者及其照顧者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
F309	2月27日(週六)	下午2:30-4:30	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)					

休閒系列 Leisure

迎接新春寫揮春

Calligraphy for Chinese New Year

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K813	1月14、28日(週四)	上午10:30- 下午12:30	2	葵涌	李清緒先生	15
對象	癌症患者					

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
C475	1月11-25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
W590	利是燈籠	1月30日(週六)	下午2:00-3:30	1		鍾金愛女士(手工導師)	8
對象	癌症患者						
W591	利是封	1月28日(週四)	下午2:30-5:00	1	 	劉潤萍女士(手工導師)	8
對象	癌症患者						
W592	利是封	2月2日(週二)	下午2:30-5:00	1	 	劉潤萍女士(手工導師)	8
對象	癌症患者						
W593	玻璃樽點綴	3月17日(週三)	下午2:30-5:00	1	 	林馨女士(手工導師)	8
對象	癌症患者						
備註	參加者只可選報其中一班手工體驗工作坊						

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
C476	1月5-26日(逢週二)	下午2:30-3:45	4	 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					
C477	1月5-26日(逢週二)	下午4:15-5:30	4	 北角	李昇敏先生	8
對象	癌症患者					
備註	1.只適合舊生報讀 2.參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

男士復康系列 Men's Service

「兄弟幫」Zone一鬆：我手影我心 Men's Zone: Photo Voice Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W625	3月4、11日(週四)	上午10:00-中午12:00	2	 黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					
備註	請準備具拍攝功能的智能電話或相機。					

「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
W626	1月7日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙區內酒樓	李沛泉先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					

前路無阻 - 「智net」加油站 Going Through - Living Smart with Your Smart Phone

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W627	3月9、16日(週二)	上午10:30-下午12:30	2	 黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者					

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
K861	2月10日(週三)	下午3:00-5:00	1	 葵涌 	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

前列腺癌患者術後運動班

Prostate Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise Class



助康復者管理泌尿問題，學習適合運動和促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C478	2月6-27日(逢週六) (2月13日除外)	下午3:30-5:00	3	網上進行	註冊物理治療師	15
對象	前列腺癌患者					

年輕癌患者系列 YOU CAN

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
K862	2月24、27日及3月3、 24、27、31日(週三及週六)	下午2:30-5:00	6	葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動。					

YOU CAN - 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
W629	3月13、20日(週六)	上午10:00-下午12:30	2	黃大仙	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 - 森林療癒減壓小組

YOU CAN - Forest Bath for Stress Reduction

森林浴嚮導將與參加者一起走進大自然，透過身、耳、眼、鼻及心的感知，與大自然重新連結，釋放日常壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K863	3月6日(週六)	上午09:30-下午12:30	1	大埔滢	易琪 (森林浴導師)	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 減壓工作坊 YOU CAN - Stress Relief Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C479	1月27日(週三)	下午2:30-4:30	1	北角 	盧紹熙先生(註冊社工)	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 如何選擇我的保險? YOU CAN - How to Pick my Insurance Plan after Cancer?

資深保險顧問在講座中分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C480	3月19日(週五)	上午11:00-下午12:30	1	北角 	資深保險顧問	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					



Advanced Stage 復發/紓緩期

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

血癌及淋巴癌第四期患者分享會

Sharing Session for Hematologic Cancer Patient and caregiver who are under advanced stage

分享和交流面對治療或康復的經驗，並由社工及血科過來人患者提供心理支援及講解社區資源。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W599	3月24日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	林雲麒先生 (註冊社工)	1
對象	血癌及淋巴癌患者及照顧者					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

給紓緩病人照顧者的小貼示

Tips of caring Palliative Patient 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
W600	3月24日(週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行 	註冊護士 余幸蓓女士(註冊社工)	20
對象	晚期的癌症患者及照顧者					

「活出意義來」逆境中的意義治療小組

Search for the Meaning in Suffering Logotherapeutic Group

運用意義治療手法，協助參加者在面對四期癌症時，仍能尋得人生的意義及盼望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W601	2月20日-3月13日(逢週六)	上午11:00-下午1:00	4	黃大仙 	余幸蓓女士(註冊社工)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

與中醫對談-「中醫在四期/復發乳癌患者的角色」

Dialogue with Chinese Medicine Practitioner



由中醫師講解中醫在四期或復發乳癌患者的角色及功用，如何紓緩由癌症引起的不適，活動設有交流環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W602	2月9日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	黃南光先生(註冊中醫師) 簡煥殷女士(註冊社工)	15
對象	第四期或復發的乳癌患者					

與癌共存系列 - 中醫疼痛處理及自我關懷篇

Living with Cancer - Multi-Professional Sharing Sessions on Palliative Care

由導師教授參加者一些自我減痛的方法，例如穴位按摩，提升生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
T156	3月15日(週一)	下午4:00-5:30	1	天水圍賽馬會活動室 	註冊中醫師	20
對象	第四期或復發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
W603	2月6日(週六)	下午2:30-5:00	1	 	腫瘤科醫生 註冊藥劑師 註冊營養師 註冊中醫師 註冊社工	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
K817	1月22日(週五)	下午2:00-4:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
對象	第四期或復發的癌症患者及伴侶					

平安三寶講座 Talk on Advanced Directive, Enduring Power of Attorney and Will

由律師介紹平安紙、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
F310	3月27日(週六)	下午1:30-3:30	1		律師	60
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K818	1月15日(週五)	上午9:30- 下午5:00	2	將軍澳/鑽石山	東華三院圓滿人生服務職員	25
對象	癌症患者及照顧者					

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

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W604	3月14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)	12
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患者的幫助

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
W605	2月18日(週四)	下午2:30-4:30	1		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					

彩虹會家長互助小組 - 「愛的語言篇」

RC Parent Self Enhancement Group- Love Language

學習與孩子談論癌症的要點，了解孩子背後的情緒需要，並指導父母如何運用「愛的語言」向孩子表達愛與關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W606	2月18(週四)、23日(週二)、 3月4日(週四)	上午11:00- 下午1:00	3	黃大仙 	簡煥殷女士(註冊社工)	12
對象	彩虹會家長					

彩虹會親子同樂日 - 「愛的語言篇」

RC Parent-Child Workshop - Love Language

透過不同的親子活動及遊戲享受歡樂的時間，增強親子間的溝通，並運用「愛的語言」向彼此表達愛與關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W607	3月14日(週日)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工) 梁麗儀女士、陳依琪女士	30
對象	彩虹會家庭					

彩虹會 - 親子藝術治療小組

RC - Art Therapeutic Group for Parents and Kids

透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K819	1月16-30日(逢週六)	上午10:30-下午12:30	3	葵涌 	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師) 蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個 家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
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。					

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
K820	A班 3月13、27日(週六)	上午9:30-上午11:00	2	葵涌 	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					
K821	B班 3月13、27日(週六)	上午11:30-下午1:00	2	葵涌 	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。					

彩虹會 - 藉著繪本說秘密

RC - Telling Secret through Reading Story Books

藉著繪本的分享，促進親子述說其內心的想法，加強雙方互諒互勉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K822	3月20日(週六)	下午2:30-4:30	1	 	鄭瑞鈺女士(註冊社工) 盧紹熙先生(註冊社工)	4個家庭
對象	彩虹會5至8歲兒童及其家庭					
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



Teaching Session for Zoom 齊來學Zoom

In this quarter, we will offer teaching sessions on how to use the online platform so you can easily participate in our online programmes.

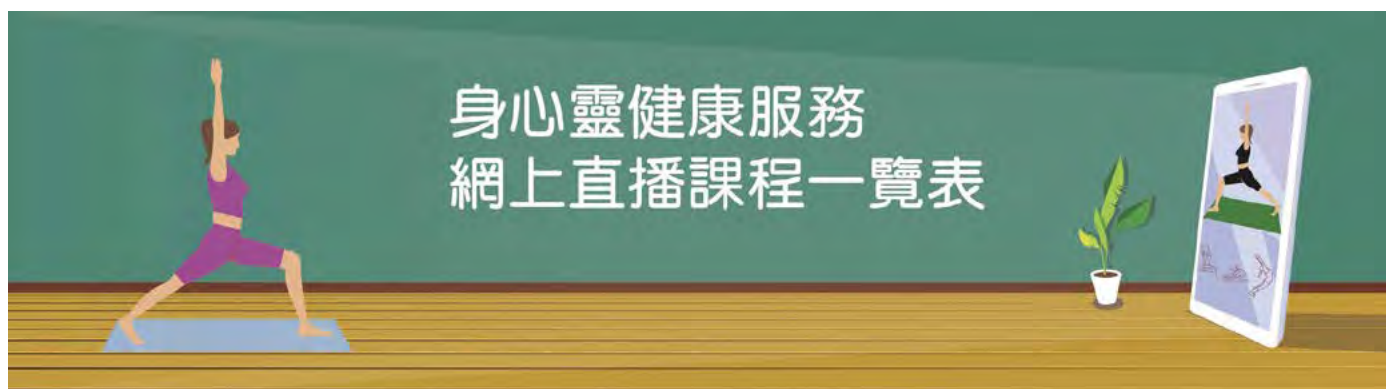
今季，我們特別舉辦了Zoom教學課程。只需一小時，便能讓您順利學會使用此軟件參加我們的網上課程。

Location 上課地點	Language 語言使用	Date 日期	Time 時間
		12 Jan / 9 Feb / 9 Mar(Tue)	10:00-11:00am
		1月28日 / 2月25日 3月25日(週四)	下午3:00-4:00
 		1月4日 / 1月11日 1月18日 / 1月25日(週一)	下午1:00-2:00
		1月5日 / 1月26日 / 2月9日 2月23日 / 3月9日 / 3月23日(週二)	上午11:15-下午12:15

To enrol, please contact the relevant Support Centre.

歡迎致電相關服務中心報名。

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/>



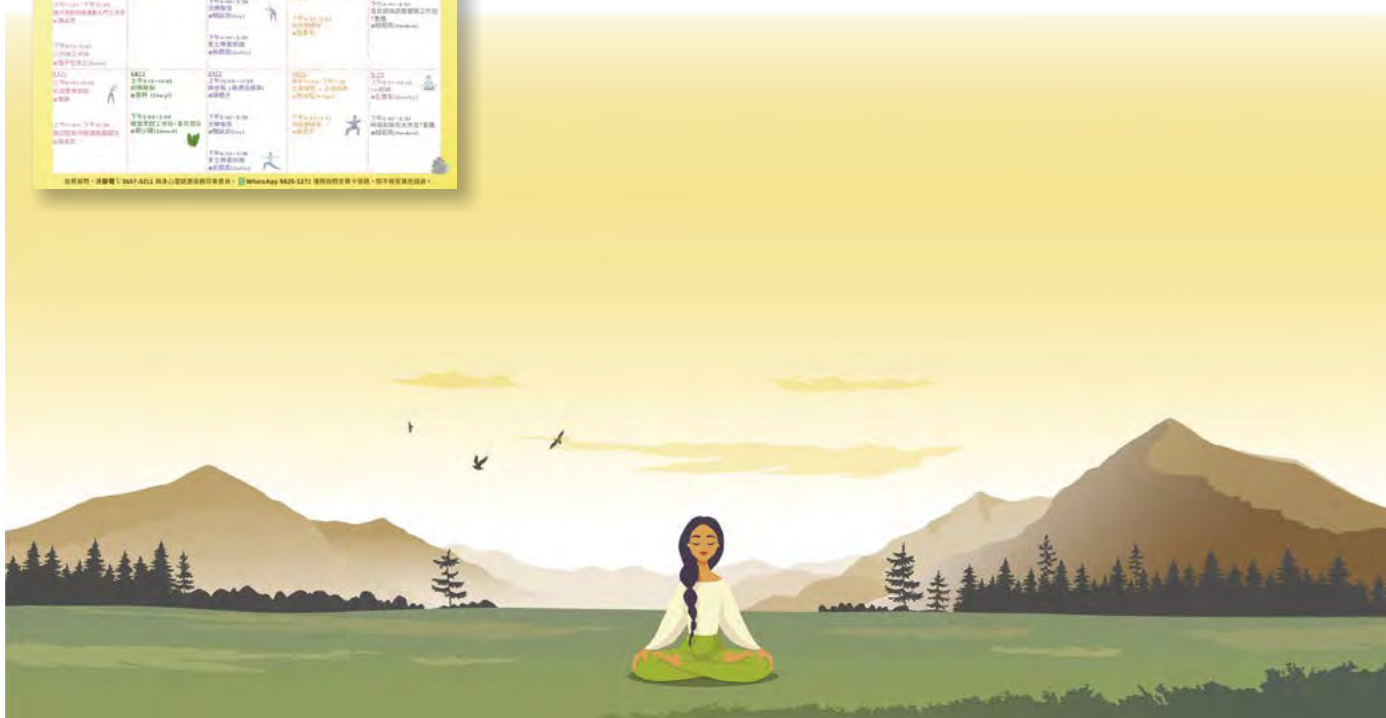
癌症基金會身心靈健康網上直播課程

2021-2022

• 歡迎所有癌症患者、家屬及關心癌症人士參加此系列活動
• 免費報名，上課時收費 200HKD
• 查詢/查詢：298752349，會員專線：298752349，傳真：298752349

星期	時間	主題	導師
星期一	19:00-20:00	正念呼吸練習	陳慧儀 (Chen Wai Yi)
星期二	19:00-20:00	正念呼吸練習	陳慧儀 (Chen Wai Yi)
星期三	19:00-20:00	正念呼吸練習	陳慧儀 (Chen Wai Yi)
星期四	19:00-20:00	正念呼吸練習	陳慧儀 (Chen Wai Yi)
星期五	19:00-20:00	正念呼吸練習	陳慧儀 (Chen Wai Yi)
星期六	19:00-20:00	正念呼吸練習	陳慧儀 (Chen Wai Yi)
星期日	19:00-20:00	正念呼吸練習	陳慧儀 (Chen Wai Yi)

查詢詳情，請電：2987-52349 或身心靈健康服務熱線：2987-52349 或 WhatsApp 2987-52349 或 Email: info@cancer-fund.org



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
K824	1月12日-3月16日(逢週二) (2月16日除外)	上午9:15-10:45	9	葵涌	袁梓女士 (Cheryl)	16
K825	1月15日-3月19日(逢週五) (2月12日除外)	下午2:15-3:45	9	沙田美林體育館	廖正傑先生 (Carmen)	15
W608	1月11日-3月15日(逢週一) (2月15日除外)	下午2:15-3:45	9	將軍澳坑口體育館	顏詠詩女士 (Ivy)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備長形毛巾。					

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
K826	1月11日-3月15日(逢週一) (2月15日除外)	上午9:15-10:45	9	葵涌	張寧女士	16
K827	2月17日-3月24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)	15
W630	1月12日-3月9日(逢週二) (2月16日除外)	上午9:15-10:45	8	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	25
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
K828	1月15日-3月19日(逢週五) (2月12日除外)	上午9:15-10:45	9	葵涌	王惠華女士(Dorothy)	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	請自備長形毛巾。					

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
C481	2月22日-3月8日 (逢週一)	下午4:00-5:30	3	北角	陳兆媚女士 (May)	11
W609	1月13、27日、 2月3、10日(逢週三)	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					
備註	請自備長形毛巾。					

男士伸展瑜伽 Yoga for Men

配合男士身體肌肉及骨骼特質，由淺入深逐步增加柔韌度，改善體型及整體健康，於輕鬆環境下享受瑜伽的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C482	1月13日-3月17日 (逢週三)	下午4:00-5:30	10	北角	廖正傑先生 (Carmen)	9
K829	1月11日-3月15日 (逢週一) (2月15日除外)	上午9:15-10:45	9	葵涌	吳國霖先生 (Collin)	6
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					
備註	請自備長形毛巾。					

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
C483	1月22日-3月19日 (逢週五) (2月12日除外)	下午1:00-2:00	8	上環體育館	余狄夫先生 (Dick)	25
K830	1月14日-3月18日 (逢週四) (2月11日除外)	下午1:00-2:00	9			16
W610	1月12日-3月9日(逢週二) (2月16日及3月2日除外)	上午10:30-11:30	7			15
K831	1月11日-3月15日 (逢週一) (2月15日除外)	中午12:00-下午1:00	9	天水圍體育館		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(K830)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
C484	1月29日(週五)	上午9:15-10:45	1	 北角	顏詠詩女士 (Ivy)	9
W611	2月19、26日(週五)	下午4:15-5:45	2	 黃大仙		15
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	只能選報一個瑜珈工作坊-預防膝蓋疼痛。					

瑜伽工作坊-改善盆底肌 Yoga for Pelvic Muscle Workshop

教導簡單的瑜伽式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K832	2月20、27日(週六)	上午9:15-10:45	2	葵涌	江錦媛女士 (Kiki)	22
對象	在職患者優先，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W612	1月20、27日(週三)	下午4:30-5:45	2	黃大仙	梁清薇女士 (Carol)	15
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
K833	1月13日-2月10日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	5	屯門友愛體育館	謝詠君女士 (Melody)	15
W613	1月12日-3月16日 (逢週二) (2月16日除外)	下午4:15-5:45	9	佐敦官涌體育館		14
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加大休息班。					

靜觀 Mindfulness

打開焦慮的枷鎖：靜觀認知治療 - 簡介會

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

普

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C485	1月26日(週二)	上午10:00-12:30	1	北角	薛曉光女士	16
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
C485	2月2日-3月30日 (逢週二) (2月16日除外) 上午10:00 - 下午12:30 及3月20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	10
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
K834	2月6日(週六)	上午9:30-下午12:30	1	葵涌	黃佩珊女士 王品涵女士	22
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。					

靜坐基礎班 Meditation for Beginners

普

透過呼吸法和靜坐，走入自己的心靈空間，達至自我療愈，平靜情緒，同時提高生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C486	1月13日-3月17日 (逢週三)	上午9:00-10:30	10	九龍公園 體育館	薛曉光女士	18
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個靜坐班。					

靜坐進階班 Meditation for The Experienced

普

透過呼吸法和靜坐，走入自己的心靈空間，達至自我療愈，平靜情緒，同時提高生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C487	1月13日-3月17日(逢週三)	上午10:45-中午12:00	10	九龍公園 體育館	薛曉光女士	18
對象	曾修習此基礎班半年或以上的癌症患者					
備註	只能選報一個靜坐班。					

太極 Taiji

陳式太極基礎班 Chen Style Taiji for Beginners

將教授由陳正雷先生所創「陳氏養生18式」，若恆常練習，對強身健體及養生有相當效用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K835	1月11日-3月15日 (逢週一)(2月15日除外)	下午2:15-3:45	9	屏山天水圍 體育館	陳惠英女士	25
K836	1月13日-3月24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
K837	1月13日-3月24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。					

太極八式氣功 Taiji Qigong 8 Forms

八式氣功，為張世賢師公編制，傳受謝秉中師父，簡單易學，動作柔和平穩，適合初學者參加，若堅持恆常練習，能達到強身健體之效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W614	1月15日-3月26日 (逢週五)(2月12日除外)	上午9:00-10:00	10	大埔墟體育館	王雅詩女士	15
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。					

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
W615	1月12日-3月16日 (逢週二)(2月16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	22
C488	1月15日-3月19日 (逢週五)(2月12日除外)	上午10:00-10:55	9	石塘咀體育館 舞蹈室	伍妙奇女士	25
C489	1月16日-3月20日 (逢週六)(2月13日除外)	上午8:00-8:55	9	西灣河港島東 體育館	孫貴平先生	25
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
K838	1月14日-3月18日 (逢週四)(2月11日除外)	下午4:30-5:45	9	 葵涌	孫貴平先生	18
對象	適合初學的癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C490	1月15日-3月19日 (逢週五)(2月12日除外)	上午11:00-11:55	9	石塘咀體育館 舞蹈室	伍妙奇女士	25
對象	適合曾參加八段錦之癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

大舞 Dawu Exercises

結合人的精神、體形和氣息，有助調理經脈，若持續練習可保健強身。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C491	1月16日-3月20日 (逢週六)(2月13日除外)	上午9:00-9:55	9	西灣河港島東 體育館	孫貴平先生	25
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

郭林氣功 Guo Lin Qigong

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K839	1月15日-3月26日 (逢週五)(2月12日除外)	上午 11:00-下午12:30	10		李艷芳女士	18
K840	重溫練習-適合舊生 3月19、26日(週五)	上午 11:00-下午12:30	2			5
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
C492	2月1日-3月8日 (逢週一)(2月15日除外)	上午9:15-11:15	5	北角	吳宏建先生	11
對象	癌症康復者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
C493	2月1日-3月8日 (逢週一)(2月15日除外)	上午11:45-下午1:45	5	北角	吳宏建先生	11
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，令人心身舒泰，促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W616	2月10日、24日(週三)	下午4:15-5:45	2	黃大仙	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

ENG 廣

Awareness through Movement (ATM™) - Feldenkrais Method

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C494	2月23日-3月30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)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 須穿著舒適保暖的衣服； 2. 成功報名者，請於1月29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
K841	1月25日-3月22日 (逢週一)(2月15日除外)	上午11:00-下午12:30	8		張岫雲女士	16
W617	1月14日-3月11日 (逢週四)(2月11日除外)	上午9:10-10:30	8	黃大仙彩虹道體育館		25
W618	1月14日-3月11日 (逢週四)(2月11日除外)	上午10:40-中午12:00	8	黃大仙彩虹道體育館		25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 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膊的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K842	1月4-18日(逢週一)	上午11:00-下午12:30	3		張岫雲女士	16
W619	2月20-3日6日(逢週六)	上午9:10-10:10	3		譚穎恩女士	15
W620	2月20-3日6日(逢週六)	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。					

繪畫療愈 Arts Healing

Mandala繪畫療愈工作坊 Mandala Arts Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K843	1月8、9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12月31日前繳交港幣400元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「Mandala繪畫療愈工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 3. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 4. 學員需於首課繳交港幣60元的部分畫材成本費用(畫筆、小水桶、圍裙及調色盤)； 5. 學員請自理午膳。					

Mandala繪畫療愈練習日 Mandala Practice Day

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K844	1月8日(週五)	上午10:00-下午5:00	1		薛瑞光女士	10
K845	1月9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，K845在職患者優先					
備註	1. 參加者請勿遲到及早退； 2. 學員請自備畫布或以成本價港幣20元於中心購買 (每季限購一塊畫布)； 3. 服務中心不提供公用的畫筆、小水桶、圍裙及調色盤。學員可自行攜帶上述物品或是以港幣60元畫材成本購買一套； 4. 學員請自理午膳。					

禪繞畫進階工作坊 Zentangle Advanced Workshop

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，過程讓人不知不覺沉浸其中，達到身心平靜與和諧。此工作坊除了會學習更多圖形外，更會加強打陰影的練習。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K846	3月11日-25日(逢週四)	上午10:30-下午12:30	3	葵涌	余狄夫先生	18
對象	只限曾修習禪繞畫體驗工作坊並有持續練習的癌症患者，名額只提供給全程參與者					
備註	學員需於首課繳交港幣30元的畫材成本費用。					

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
K847	3月23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，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3月9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。 4. 學員請自理午膳。					

圓滿心靈 • 圓圈繪畫工作坊 Mindful Circle Painting Workshop 新

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K848	3月6日(週六)	下午2:30-5:30	1	葵涌	黃詠楓女士	20
對象	在職患者優先					
備註	工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於2月19日前繳交部分畫材成本費用港幣50元，如過期仍未收到，名額將自動讓給後備學員。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「圓圈繪畫療愈工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)					

聲音療愈 Sound Healing

頌唱班 Chanting

ENG 普

透過頌唱紓緩情緒，利用聲音震動產生的能量達到自我療愈，得到內心的安靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C495	1月13日-3月17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
C496	2月25日(週四)	上午9:30-11:30	1		蔡雅玲女士	11
C497	2月25日(週四)	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
K849	2月6、20及27日(週六)	下午3:00-5:30	3	葵涌	曾貴玲女士	15
對象	非血癌或淋巴癌康復者，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
W621	3月1日(週一)	下午2:00-3:30	1	黃大仙	何婷希女士	12
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					
C498	2月5日(週五)	上午10:00-11:00	1	北角	Mr Tsering Ngodup  	11
對象	癌症患者，首次參加者優先					
備註	1. 請穿著棉質、麻質的舒適衣物，自備大毛巾或圍巾保暖; 2. 只能選報一個頌鉢聲療休息工作坊。					

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
K850	2月17日(週三)	上午11:30-下午12:30	1	葵涌	蘇美芝女士	22
對象	癌症患者					
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲； 2. 請自備大毛巾或圍巾保暖。					

整全生活 Holistic Living

心靈的宴會 - 以書聚友 Food for the Heart (Book Club)

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
C499	1月13、27日、2月10、24日及3月10日 (週三)	下午3:45-5:15	5	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
C500	1月23日(週六)	下午12:15-2:15	1	北角	張嘉雲女士 (英國腫瘤科醫院癌症護理 輔助療法(香薰)文憑)	16
對象	治療中的癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

天然家居清潔劑工作坊 DIY Natural Detergent for Household

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W622	1月15日(週五)	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)	20
對象	癌症患者					
備註	請自備一個乾淨回收寬口玻璃瓶 (約500毫升或以上)。					

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K851	1月19日(週二)	下午2:00-4:00	1	葵涌	郭少龍先生	12

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K852	2月23日(週二)	下午2:00-4:00	1	葵涌	郭少龍先生	12

養生包點 — 示範如何製作健康素菜包與素叉燒包。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K853	3月16日(週二)	下午2:00-4:00	1	葵涌	郭少龍先生	12

中式料理 — 示範三道中式料理，包括黃金泡菜、醬黑豆、蜂巢豆腐。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K854	1月29日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	焦金玲女士	12

健康甜品 — 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
K855	2月4日(週四)	下午2:00-4:00	1	葵涌	張志強先生	12

日式料理 — 示範兩款健康的日式料理，包括煎素鰻魚及紫菜牛油果壽司。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W623	2月27日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	柯少華女士	10

對象 癌症患者或照顧者，W623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
K856	2月24日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	葵涌	杜淑貞女士(「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者)	60

對象 癌症患者，同時歡迎其照顧者參加

其他身心靈健康活動 Others Wellness Programmes

小力球工作坊 Massage Exercise Ball

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K857	2月1、8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)	22

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

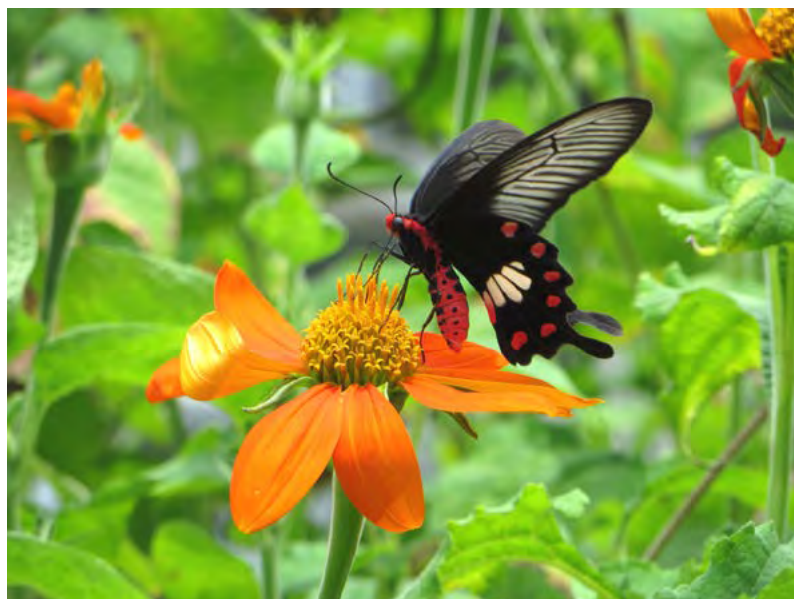
介紹能量與情緒、身體療愈的關係。學習保存、修復和補充能量的技巧，連結身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K858	3月20日(週六)	上午10:30-下午1:00	1	葵涌	吳思敏女士	16

對象 近年確診以及復發癌症患者優先

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)
	石塘咀體育館舞蹈室	皇后大道西470號，石塘咀市政大廈5樓 (近港鐵香港大學站B1出口，步行約8分鐘)
	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)
	港島東體育館舞蹈室	西灣河鯉景道52號 (近港鐵西灣河站A出口，毗鄰香港電影資料館)
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)
	九龍公園體育館活動室	尖沙咀柯士甸道22號 (近港鐵佐敦站C出口或柯士甸站F出口)
	官涌體育館舞蹈室	佐敦寶靈街17號官涌市政大廈6樓 (近港鐵佐敦站C2或柯士甸站F出口，步行約5分鐘)
	黃大仙彩虹道體育館活動室1或2號	黃大仙彩虹道150號 (近港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘)
新界	坑口體育館多功能大活動室2號	將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓 (近港鐵坑口站B出口，步行約8分鐘)
	美林體育館活動室	沙田大圍美林邨第三期 (近港鐵大圍站A出口，沿大圍道直行，步行約8分鐘，經美林商場直達)
	天水圍體育館舞蹈室	天水圍天柏路1號 (近港鐵西鐵線天水圍站E2出口轉乘輕鐵751往天湖站)
	大埔墟體育館舞蹈室	大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓 (近港鐵大埔墟站A2出口)
	友愛體育館活動室(大)	屯門興安里3號 (近豐景園，鄰近輕鐵友愛站，步行約5分鐘)
	屏山天水圍體育館活動室(大)	天水圍聚星路1號 (近港鐵西鐵線天水圍站C出口)
	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)

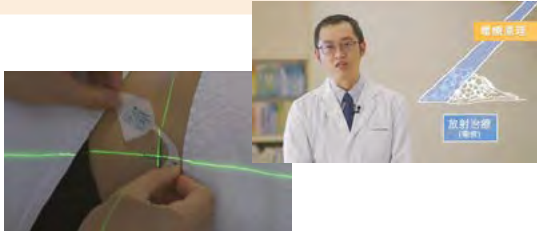


Online Educational Video 教育影片

Online learning is the new normal! We're offering more professional advice and knowledge online for you. Our new educational video series brings together an oncologist, registered nurse, registered dietitian, Chinese medicine practitioner and clinical psychologist to introduce how cancer treatments work and precautionary measures to take before treatment, and advise on how to cope with the treatment side effects.

CANCER TREATMENT SERIES

- Understanding Chemotherapy
- Understanding Radiotherapy



CANCER TREATMENT SIDE EFFECTS CARE SERIES

- Skin Care during Radiotherapy
- Nausea and Vomiting Care
- Peripheral Neuropathy Care
- Dry Mouth and Mouth Care
- Constipation and Diarrhoea Care
- Hair Loss Care
- Fatigue Care

PREVENTION AND RELIEF OF LYMPHOEDEMA (9 VIDEOS)

- What is the Lymphatic System?
- Causes and Symptoms of Upper Limb Lymphoedema
- Prevent Skin Infections and Daily Caring Tips
- Upper Limbs Massage
- Upper Limb Physical Therapy
- Causes and Symptoms of Lymphoedema in the Lower Extremities
- Tips for the Prevention of Skin Infections and Daily Care of the Lower Limbs
- Lower Limbs Massage
- Lower Limb Physical Therapy

BREATHING EXERCISES FOR SUPPORTING LUNG HEALTH FOR LUNG CANCER PATIENTS (Chinese version only)

ANYTIME EXERCISES

網上學習成新常態! 我們將在網上為您提供更多癌症資訊和專業建議。

本會最新製作的影片系列, 找來腫瘤科醫生、註冊護士、註冊營養師、中醫師與臨床心理學家為您講解癌症治療的原理及注意事項, 並就治療所引致的症狀/ 副作用提供應對的建議。

癌症治療系列

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療

癌症治療副作用護理系列

- 放射治療的皮膚護理
- 噁心和嘔吐護理
- 周邊神經病變護理
- 口乾和口腔護理
- 便秘和腹瀉護理
- 脫髮護理
- 疲勞護理



淋巴水腫護理 — 給婦女癌症患者(共九集)

- 甚麼是淋巴系統
- 上肢淋巴水腫的原因及症狀
- 預防皮膚感染及上肢日常護理技巧
- 上肢淋巴按摩
- 上肢淋巴運動治療
- 下肢淋巴水腫原因及症狀
- 預防皮膚感染及下肢日常護理技巧
- 下肢淋巴按摩
- 下肢淋巴運動治療

肺癌患者之呼吸運動

隨時運動

Please visit Hong Kong Cancer Fund's website and YouTube channel: 請瀏覽以下癌症基金會網頁及YouTube頻道



中文

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



ENGLISH

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



YouTube

<https://www.youtube.com/c/hongkongcancerfundvideo/videos>

Wellness YouTube online Online Video 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:

- Mindfulness yoga for men **NEW**
- Chair yoga **NEW**
- Pink yoga
- Yin yoga
- Yoga for wellness
- Restorative yoga
- Yoga nidra and meditation
- Breathing and relaxation
- Meditation/ mindfulness practice
- Wan's meridian harmony movement **NEW**
- Qigong 12 forms
- Qigong warm-ups practice
- Ba duan jin & Yi jin bang
- Yang style taiji and 8-form qigong
- Chanting
- Pilates
- Awareness through movement - the Feldenkrais Method®
- Body nuance
- Mandala arts healing sharing

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：

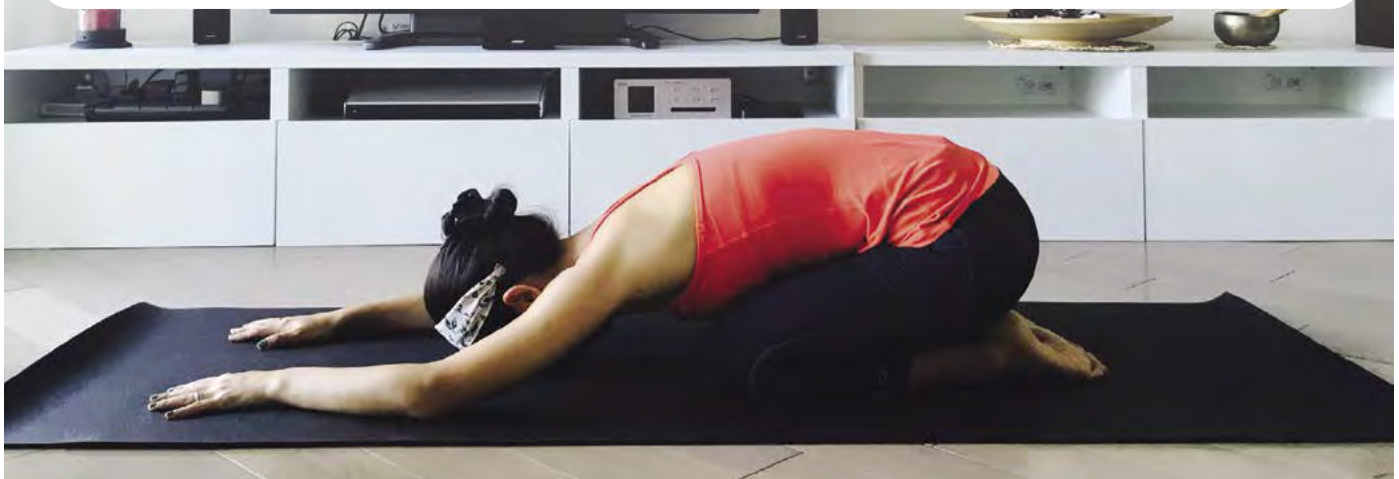
- 男士正念瑜伽 **NEW**
- 椅子瑜伽 **NEW**
- 乳癌患者瑜伽
- Yin 瑜伽
- 療愈瑜伽
- 復元瑜伽
- 瑜伽大休息及靜坐
- 呼吸和瑜伽大休息
- 靜坐/靜觀的練習
- 溫氏經絡調整體操 **NEW**
- 導引養生功十二法
- 體育養生 - 功前熱身術入門
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式
- 頌唱
- 普拉提斯
- 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法®
- 身體律動
- 曼陀羅繪畫療愈分享

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/>



Our 2 NEW Cancer Fund Booklets for Women and their caregivers: Understanding Gynaecological Cancer Intimacy, Sexuality and Fertility

為女性及照顧者推出全新癌症小冊子：
<<認識婦科癌>> 及 <<情性・育>>



We're putting the spotlight on women's health! Our Women Support Centre is the first FREE specialised care facility for patients with female cancers Breast cancer, corpus uteri, ovarian and cancer of the cervix are listed in the top 10 most common cancers on female in Hong Kong. As a core part of our service, our booklets offer comprehensive, accurate and easy-to-understand information about cancer and treatment options for patients and their families. At the time of diagnosis and throughout the cancer journey, information on the disease and treatment is crucial for both patients and families as they cope with the challenges of cancer.

Our Understanding Gynaecological Cancer booklet provides vital information on the diagnosis, causes and different treatment options. It also suggests different caring tips for patients and their caregivers. This booklet will help patients and their carers address their unique needs and understand each stage of the cancer journey and where to get help.

Our Intimacy, Sexuality and Fertility booklet gives important advice and tips on intimacy and sexuality during the cancer journey. We share methods on how to improve the sexual relationship with your partner and where to seek support. Also highlighted are fertility concerns surrounding cancer treatment, and how to select the best preservation methods before and after treatment.

我們重視女性健康！癌症基金會婦女服務中心是全港首間為乳癌及婦科癌患者提供免費專業支援的關護中心。現時乳癌、子宮體癌、卵巢癌及子宮頸癌為本港女性十大常見癌症之一，受影響人數眾多。在診斷及抗癌路上，有關病症及治療的資訊對患者及照顧者至為重要，也是本會的核心服務之一。而癌症小冊子能為受癌症影響的人士提供全面、準確、易懂的癌症及治療資訊。

<<認識婦科癌>>小冊子提供關於婦科癌的診斷、成因及各種治療選項的關鍵資訊，並為患者和照顧者提供護理建議，幫助他們理解及面對不同癌症階段的挑戰，安穩走過抗癌路。

<<情性・育>>小冊子向正在抗癌路上的患者及照顧者提供針對情性的忠告和建議，包括分享如何改善性關係的方法及如何尋求協助，當中特別提及治療對生育的影響，以及在治療前後如何選擇保留生育能力的方案。

The two booklets will be published in February 2021.

Welcome to get these FREE booklets in our website or visit our service centres.

兩本小冊子將於二零二一年二月出版，如欲閱覽免費的癌症小冊子，請瀏覽癌症基金會網站，或蒞臨本會服務中心索取。



English

<https://www.cancer-fund.org/en/our-publication/?cat=385>



中文

<https://www.cancer-fund.org/our-publication/?cat=585>



Support Centres 服務中心

North Point北角	3667 3030
Central 中環	3667 3131
Wong Tai Sin 黃大仙	3656 0700
Kwai Chung葵涌	3667 3232

Service Helpline 諮詢熱線: 3656 0800

Globally, nearly 1.3 million men are diagnosed with prostate cancer each year. Hong Kong Cancer Fund offers free care services for prostate cancer patients, survivors and their families. We're so grateful, we'd like to acknowledge Movember for sponsoring our free services to ensure no one faces prostate cancer alone.

全球每年有約130萬位男士確診前列腺癌，香港癌症基金會獲國際慈善活動「十一鬍子月」(Movember) 贊助，以全面和實証為本方法回應前列腺癌患者、康復者及其家人的需要，讓他們在抗癌路上不孤單。



「前路無阻」前列腺癌患者復康四部曲 Going Through Project: 4 A's To Recovery

1

Amiable service 條龍服務

We offer personalized service through case management by a professional team.

專業團隊透過個案管理，為患者提供適切及全面的個人化關顧服務。

2

Achievable goals 大目標

We aim to reduce distress and to improve quality of life.

減低患者及其家人面對癌症時的困擾及提升生活質素。

3

Accessible areas 大區域

We cover all the major areas in Hong Kong.

計劃分別在港島、九龍及新界進行，服務全港受前列腺癌影響的人士。

4

Authoritative interven- 大綱領

We provide holistic cancer care programmes including health-related information, symptoms management and exercise rehabilitation.

計劃主要提供以「知識安我心」、「技巧舒我困」、「運動增元氣」、「交流慶新生」為核心的跨專業活動，讓參加者在康復路上前路無阻。

2021年1-3月活動

請到本刊第17至50頁搜尋有  標誌的活動，以了解更多活動詳情。

活動編號	「前路無阻」活動	頁數
「知識安我心」系列		
W624	飲食交流會-前列腺癌患者	30
W571	中醫調理之前列腺癌	28
C442	前列腺癌治療新趨勢	19
「技巧舒我困」系列		
C460	瞭解前列腺癌的荷爾蒙治療	30
「運動增元氣」系列		
W605	運動對晚期前列腺癌患者的幫助	50
「交流慶新生」系列		
C454/C455/C456	抗癌生活清談	29
C457	正向金曲譜新詞	29
C458	廚房哲學	29
C459	影出新思維	29
W627	「智net」加油站	46

What you can do:

1. Register as a Hong Kong Cancer Fund service user.
2. Receive an assessment and recommendations from our case manager.
3. Attend regular sessions and work towards the goal of recovery.

想參加活動的朋友，你只須：

1. 登記成為香港癌症基金會的服務使用者；
2. 經本會個案專責同工的身心評估及建議；
3. 接受定期評估，確保適應及康復進度達預期目標。

Contact us 與我們聯絡

Support Centres 服務中心

North Point 北角	3667 3030
Central 中環	3667 3131
Wong Tai Sin 黃大仙	3656 0700
Kwai Chung 葵涌	3667 3232

Service Helpline 諮詢熱線

3656 0800

English speaking users can contact us at 3656-0800 or call our Support Centres for information on English speaking services

All services are FREE.
所有服務均為免費。



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.

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2000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互助小組	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 緊急援助金計劃

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

Our Hardship Relief Fund offers timely support 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 basic necessities, nutrition powder, necessary transportation, traditional Chinese Medicine, personal care and more.

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.

Remark: It is a one-off subsidy for emergency support and short-term relief purposes.

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、必要交通支出、中藥治療、個人護理服務等等。

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。

備註：緊急援助金屬一次性的短期緊急資助。

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。