

2021
四月至六月
APR - JUN

Link 連繫

We're always here for you! We are delighted so many people are benefiting from our range of online Zoom programmes. Our professional teams are going above and beyond to ensure you feel supported by offering a great range of choices in this LINK. We're trying to encourage as many people as we can to participate and interact with others because we know our programmes and online ZOOM sessions can make a big difference.

We want to put people's minds at rest that all precautions are being taken at our Support Centres. All of our staff are getting regularly tested for COVID-19 and we require all who come through our doors to use the "LeaveHomeSafe" mobile App or to leave their contact information with us.

我們隨時準備竭誠為您服務！很欣喜知道眾多服務使用者對我們的ZOOM網上課程反應非常正面及熱烈。在今期《連繫》所列出的不同系列課程活動，是我們專業團隊的努力成果，確保您可以有更多選擇，得到全面的支援。我們希望鼓勵更多朋友參與本會的活動或透過ZOOM網上課程互動分享，讓更多受癌症影響的人士可以活得更好。

為讓訪客能更安心到來我們的服務中心，本會已加強防疫措施。我們中心的所有員工均會定期接受2019冠狀病毒病檢測，同時希望到來的朋友掃描「安心出行」二維碼或填寫到訪資料。

Enrolment date starts:

7, 8 April 2021
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2021年4月7、8日
上午9時正開始

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



ENGLISH



中文



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, Hong Kong.

✳ 港鐵黃大仙站C2出口
九龍黃大仙下邨（二區）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

MTR North Point Station Exit A4
Room 2201-03, China United Centre,
28 Marble Road, North Point, Hong Kong.

✳ 港鐵北角站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, G/F, The Center,
99 Queen's Road Central, Hong Kong.

✳ 港鐵中環站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, Hong Kong.

✳ 港鐵葵芳站A出口
新界葵涌大連排道132-134號
TLP132 三樓
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

鳴謝



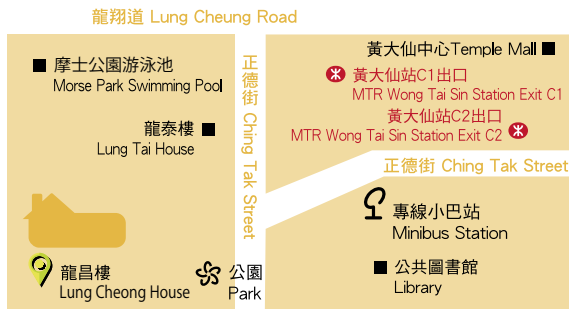
傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Lam Foundation Limited

“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	2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services	3
香港癌症基金會個人關顧服務	3
Programme Introduction	4
活動簡介	4
Guide to Enrol	5
活動報名指引	5
Guide to Search	7
選擇活動課程指引	7
Our Programmes are going ONLINE	8
網上活動	8
Prepare to Join Our Online Programme	9
網上課程，您準備好未？	9
English Speaking Programmes	13
英文活動	13
Newly Diagnosed	17
新症	17
Treatment	20
治療中	20
Survivorship	31
復康期	31
Advanced Stage	49
復發/紓緩期	49
Rainbow Club	51
彩虹會	51
Wellness and Holistic Health Care Programmes	53
身心靈健康活動	53
Womens' Cancer Support Service - Managing Lymphoedema	64
婦女癌症支援服務 - 淋巴水腫護理	64
Online Educational Videos and Audios	65
教育影片及音檔	65
Adverse Weather Arrangements	67
颱風暴雨訊號活動安排	67
"Circle of Friends" Monthly Donation Programme	68
「癌症基金會之友」每月捐款計劃	68
Friends of CancerLink	68
癌協之友	68
Special Feature	69
專題報導	69
Special Promotion - Financial Assistance	73
特別推介 - 經濟援助	73
2021 New Book Releases	75
2021新書推薦	75



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)	Wednesday, 7 Apr	Thursday, 8 Apr
Wellness Programme (P.15-16 ; 53-63)	- Maximum of 2 confirmed programmes & 2 programmes in wait-list, (Subject to change in case any new update for Coronavirus) - For programmes with  or marked "enrol only 1 specific programme," means an applicant can only enrol in 1 programme in that category - Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group		

- During the enrolment period (7, 8 April), we only accept registration by phone calls.
- 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 (7, 8 April), 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 3030



3667 3131



3656 0700



3667 3232

Information for Participants

- 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	
		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
核心活動 (第13-14；17-52頁)	正選及後備合共不多於六項。		
身心靈健康活動 (第15-16；53-63頁)	- 最多兩項正選及兩項後備。 (如果新冠肺炎情況有任何更新，將可能修改報名名額) - 活動註有  號或「備註」上寫明只能選報一個該類型的活動，意指，只可選報一個該類型的活動。 - 除指定活動外，60%的名額將分配優先報名群組。	4月7日 (星期三)	4月8日 (星期四)

2. 活動報名期間(4月7、8日)只接受電話報名。

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

4. 4月7、8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4月9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 3030



3667 3131



3656 0700



3667 3232

參加者須知

- 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。

Central 中環

Wong Tai Sin 黃大仙

North Point 北角

Kwai Chung 葵涌

Programmes conducted via online platform.

活動會以網上形式進行 Online 網上進行

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

6

Language of instruction 授課語言

廣 Cantonese 廣東話

ENG English 英語

普 Mandarin 普通話

English

English Speaking Programmes 英文活動

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
C037	15 May (Sat)	10:30am-12:30pm	1	North Point	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.					

新症

Newly Diagnosed 新症

腸癌治療的新趨勢

New Trends in Treatment of Colorectal Cancer

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K001	4月17日(週六)	下午2:00-4:00	1	Kwai Chung	專科醫生	50
對象	腸癌患者及照顧者					

治療中

Treatment 治療中

與醫生對話 - 胃、食道癌 Dialogue with Doctor - Stomach & Esophageal Cancer

由專科醫生為胃、食道癌患者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W014	4月28日(週三)	下午2:00-4:00	1	Wong Tai Sin	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。					

復發/舒緩期

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。

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

與家庭醫生及中醫師一同聚會，閒談生活上各種醫學問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K010	4月26日(週一)	下午2:00-3:30	1	 網上進行	張國威醫生 李偉恆先生(註冊中醫師) 李翠儀女士(註冊護士)	30
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。

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
W014	4月28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。					

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:

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：



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。只需約一小時，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
葵涌	廣	4月12日 / 5月3日 / 6月21日(週一)	下午2:30-4:00
北角	廣	4月23日 / 5月14日 / 6月25日(週五)	下午2:30-4:00

To enrol, please contact the relevant Support Centre.
歡迎致電相關服務中心報名。

Online ZOOM Tutorial Video ZOOM簡易教學影片

With the rising popularity of online interactive courses, all physical barriers are gone and you can participate in seminars or speak with our professional team from the comfort of your living room. We have produced a video to teach you how to use the online ZOOM software for both iPhone & Android users. Check it out!

網上互動課程已經成為大趨勢，大家可以在不受地域限制之下參加活動，互動交流。為了增加大家對於使用線上視訊軟體 - ZOOM的信心，我們特別製作了兩輯分別適合不同電話型號的教學影片，希望各位在參加網上課程時更得心應手。



適用於
Apple手機：



<https://www.youtube.com/watch?v=OdWRtMy6ASU>

適用於
Android手機：



<https://www.youtube.com/watch?v=qwyEJMijSeQ>

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

All services are FREE.
所有服務均為免費。

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

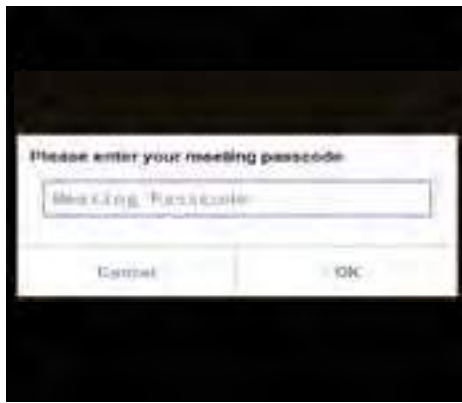


Enter "Meeting ID"
Enter your name, press "
Join Meeting"



輸入「會議號碼」
設定姓名, 然後
按“加入會議”

4



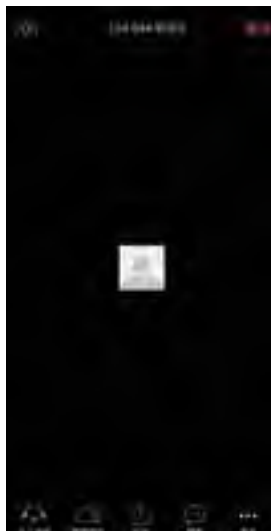
Enter meeting password
(if any)



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



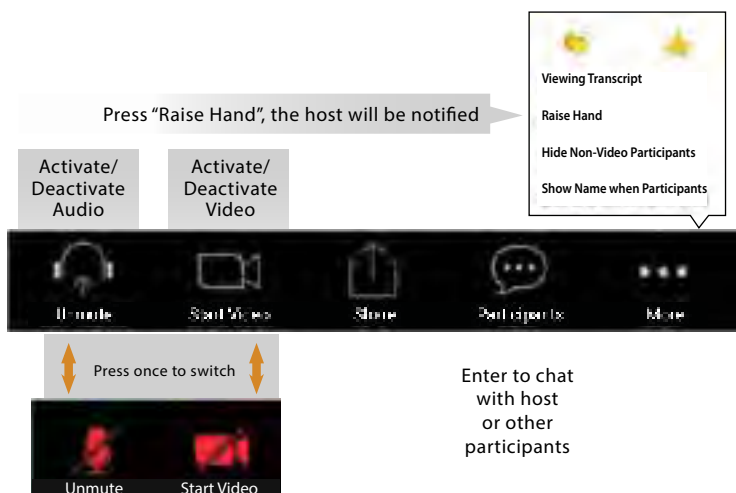
Press "End" to leave the meeting
離開會議

Swipe to Right on the screen, to see other participants

用手指在螢幕上
向右滑可改為見到
其他參加者



Function buttons 會議頁面下方按鈕



English Speaking Programmes 英文活動

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
C037	15 May (Sat)	10:30am-12:30pm	1	 North Point 	Ms. Marian Wong (Clinical Psychologist)	15
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Diet Myth Talk

There is a lot of information about different foods and supplements in cancer care these days, but not every comment has scientific support. This talk will introduce you the evidence based dietetic view about some popular foods and nutrients related to cancer care.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C038	14 Apr (Wed)	2:00pm-4:00pm	1	 Online	Ms. Fion Chow (Registered Dietitian)	20
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Material Based Art Therapy Group: Chinese Painting for English speaker

Explore the connection between chinese painting and emotions together with the art psychotherapist.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C039	Pre-Group 15 Apr (Thu)	Pre-Group 2:30pm-5:00pm	Pre-Group 1	 	Ms. Abbie So (Registered Art Psychotherapist)	10
	Group 22 Apr to 13May (Thu)	Group 2:30pm-5:00pm	Group 4			
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	1.All users will be enrolled as reserve and invited to attend the pre-group screening session on15 Apr (Thu) before confirmation in joining the group. 2. Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

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
C040	11 May (Tue)	11:00am-12:30pm	1	 Central 	Registered Nurse	15
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

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
C041	25 May(Tue)	11:00am-12:30pm	1	 Central 	Registered Nurse	15
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Peer Support Group

Patients at all cancer stages are welcomed to join and come for sharing experience and mutual support.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C042	Group (A) 10 Apr(Sat)	10:00am-12:00nn	1		Ms. Joanne Li (Registered Social Worker)	10
C043	Group (B) 8 May(Sat)	10:00am-12:00nn	1			10
C044	Group (C) 12 Jun(Sat)	10:00am-12:00nn	1			10
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

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
C045	3 to 24 May (Every Mon)	11:00am-12:30nn	4	 Central 	Ms. Pervin Shroff	5
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Art of MY Family - Community Arts Workshop

By upcycling day-to-day materials into artwork, we become more in touch with the nature and make the world a greener place.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C053	20 Apr (Tue)	4:00pm-5:00pm	1		Ms. May Yeung	10
C054	18 May (Tue)	4:00pm-5:00pm	1			10
C062	15 Jun (Tue)	4:00pm-5:00pm	1			10
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Wellness and Holistic Health Care Programme



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

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

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

Wellness Featured Programmes include:

- Breathing and Relaxation
- Awareness through movement: the Feldenkrais Method®
- Yoga Therapy
- Holistic Living Talk



Class schedules will be launched 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/>



Enrollment is not required!

We welcome our users and caregivers to join our online sessions:

1. Install the software "ZOOM" in advance. Please refer to Page 9
2. Open ZOOM 10 minutes before the class starts and click 'Join A Meeting'
3. Enter ZOOM meeting ID : 366 732 1100
4. Enter personal name : User Card Number CL-XXXXXX Chinese/English Full Name
5. Enter password : 686013

Please note: Our users will need to enter the above information to access the class. For cancer patients or caregivers who haven't registered as our members, please contact our Support Centre for registration.

Change Display Name Before You Join:



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
C057	4 May to 8 Jun (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 23 Apr 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" 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.					

Expert Talk on Connecting with the Healing Powers of Nature

ENG 廣

Most cancer patients have been staying at home during the pandemic and as a result, they may feel low in energy, anxious or stressed. But there is a way to help feel more relaxed, focused and healthy with the help of outdoor nature.

The facilitator will share how you can refresh yourself at home or in the breathtaking natural beauty of the outdoors. Breathing in fresh air in an open space of a park can help us feel more at peace, confident and in harmony with our surroundings. We will also do experiential exercises together during this talk.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K082	20 Apr (Tue)	2:30pm-4:00pm	1	 Online	Ms Claire Elouard	80
Target group	Suitable for all cancer stages users and carer givers					
Remarks	Please find a quiet and relaxing space when joining this talk.					

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

腸癌治療的新趨勢

New Trends in Treatment of Colorectal Cancer



由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K001	4月17日(週六)	下午2:00-4:00	1	網上進行	林嘉安醫生(臨床腫瘤科)	50
對象	腸癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援

Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C001	4月12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
K002	4月29日(週四)	上午11:00-下午1:00	1			15
C002	5月10日(週一)	下午2:00-4:00	1			15
W002	5月24日(週一)	下午2:00-4:00	1			15
C003	6月7日(週一)	下午2:00-4:00	1			15
K003	6月30日(週三)	上午11:00-下午1:00	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

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
K004	4月21、28日(週三)	下午2:00-4:00	2	網上進行	林翠賢女士(助理服務主任)	10
F001	5月13、20日(週四)	上午10:30-下午12:30	2		許文馨女士(註冊社工)	10
W003	6月10、17日(週四)	下午2:30-4:30	2	網上進行	簡煥殷女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
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
F002	5月4、11日(週二)	下午2:30-4:30	2	網上進行	許文馨女士(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
K005	5月10日(週一)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	12
C004	6月8日(週二)	下午2:30-4:30	1	網上進行	李淑敏女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W004	4月20日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁家齊先生(註冊社工)	12
C005	5月21日(週五)	下午2:30-4:30	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	腸癌患者及照顧者					

頭、頸癌患者適應小組 Adjustment Group for Head & Neck Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W005	5月13-27日(逢週四)	上午10:00-下午12:30	3	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌等)					

新症分享會 - 護理貼士 New Patients Orientation Programme - Nursing Tips

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W006	5月4日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 註冊護士	50
對象	癌症患者及照顧者					

沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W007	5月4日(週二)	中午12:00-下午1:00	1	黃大仙	李沛泉先生，簡煥殷女士 梁家齊先生，林雲麒先生 趙佩詩女士(註冊社工)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名)，腸胃癌患者及照顧者(10名)，頭頸癌患者及照顧者(10名)，乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名)，前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)。					

癌症患者經濟支援篇 Knowing Financial Support for Cancer Patients

由註冊社工分享與癌症相關之經濟援助，提升癌症患者及照顧者對經濟援助之認識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K006	6月28日(週一)	上午10:30-中午12:00	1	 	趙迦銘先生(註冊社工)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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
K007	4月27日(週二)	上午11:00-下午1:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻 - 適應小組 Going Through Project

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C006	4月22日(週四)	下午2:30-4:30	1	 	梁國良先生(註冊社工) 李賀游博士(華樂會顧問) 華樂會委員	30

前列腺癌患者及家屬 - 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
K008	6月11日、25日(週五)	下午2:30-4:30	2	 	香港中文大學醫學院 中西醫結合醫務中心 註冊中醫師、梁啟聰先生(註冊社工)	8

前列腺癌患者 - 讓參加者交流及分享有關護理、情緒管理及朋輩支援的課題，以加強他們的適應能力，改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W008	6月10-24日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	3	 	李沛泉先生(註冊社工)	8

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

適應小組 - 同路人與年輕患者分享抗癌經歷、情緒管理技巧、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
K009	5月8、15日(週六)	下午2:30-4:30	2	 	趙迦銘先生(註冊社工)	8
W009	6月19、26日(週六)	下午2:30-4:30	2	 	梁家齊先生(註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

鼻咽癌治療新趨勢 New Trends in Treatment of Nasopharyngeal Cancer

由臨床腫瘤科醫生講解鼻咽癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W010	5月6日(週四)	下午3:30-5:30	1	 網上進行	陳林醫生 (臨床腫瘤科醫生) 葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	鼻咽癌患者及照顧者					

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

與家庭醫生及中醫師一同聚會，閒談生活上各種醫學問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K010	4月26日(週一)	下午2:00-3:30	1	 網上進行	張國威醫生 李偉恆先生(註冊中醫師) 李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W011	5月26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 - 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
W012	4月14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 (內科腫瘤科專科醫生)	25
W013	6月16日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙 	林雲麒先生 (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 - 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
W014	4月28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。					

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
F003	5月20日(週四)	下午3:00-4:30	1	網上進行	葉淑儀女士(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
F004	6月24日(週四)	上午10:00-11:30	1	網上進行	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
K011	4月21日(週三)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	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
C007	4月22日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者及照顧者					
K012	6月9日(週三)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	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

由護士講解治療的引起的更年期症狀及處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W015	4月29日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	黃大仙	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

癌症治療引起的腸胃不適護理貼士

Caring Tips On Cancer Treatment - Induced Gastro-Intestinal Upset

講解癌症治療期間常見的腸胃不適及相關護理方法以緩解症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W016	6月3日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	 	葉淑儀女士(註冊護士)	30
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
K013	6月10、17日(週四)	上午11:00-下午12:30	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
K014	5月5日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症患者					

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

講解營養飲食策略，教你如何不耗費太多體力及精神仍能保持最佳狀態，面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F005	5月19日(週三)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者					

食好D，瞓好D 講座

Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C009	5月3日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F006	5月14日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌患者及照顧者 					
F007	6月29日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者 					
C010	6月1日(週二)	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 					
K015	5月12日(週三)	上午11:00-下午1:00	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 					
W017	5月28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					
K016	6月16日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

光彩自信外而內 Beautiful Inside Out

透過簡單的妝容小改動，配合個人獨特性，能夠令妳回復光彩之餘，更讓妳重新認識自我，重建自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F008	6月10-24日(逢週四)	上午11:15-下午1:15	3	 中環 	許文馨女士(註冊社工) 化妝及形象指導師	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					

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
C011	4月28日-5月12日(逢週三)	下午1:30-3:30	3	 北角 	梁曉盈女士	10
對象	癌症患者及照顧者					
F009	5月10-24日(逢週一)	上午11:15-下午1:15	3	 中環 	許文馨女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					
K017	6月4-18日(逢週五)	下午2:30-4:30	3	 葵涌 	周綺汶女士	10
對象	癌症患者及照顧者					

在家建立舒適空間 Clearing a Space at Home

疫情下，擔憂、社交距離令人產生孤獨感。學習如何在家中建立舒適空間，以適應疫情帶來的沖擊和挑戰。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F010	4月10日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 網上進行	許文馨女士(註冊社工)	15
F011	5月8日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		許文馨女士(註冊社工)	15
F012	6月12日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		許文馨女士(註冊社工)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					

照顧者支援平台 Carer Support Platform

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K018	5月8日、6月5日(週六)	下午12:30-2:00	2	 網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

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

以催眠治療幫助放鬆及紓緩睡眠問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F013	4月14日-5月5日(逢週三)	下午1:30-3:30	4	 中環 	許文馨 (註冊社工；註冊催眠治療師)	12
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者 					

以認知行為治療法改善及紓緩睡眠問題。

W018	4月19日-5月10日(逢週一)	下午2:30-4:30	4	 黃大仙 	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
K019	5月17日-6月7日(逢週一)	上午11:00-下午1:00	4	 葵涌 	林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	癌症患者					
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。					

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
C012	6月2-23日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	 北角 	梁國良先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

「癌症調治錦囊」講座

Traditional Chinese Diet for Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W019	5月4日(週二)	下午3:00-4:00	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					

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
W020	4月26日(星期一)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙 	註冊中醫師	30
對象	腸癌患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

啟動內在資源 Harnessing Inner Resources

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C013	4月23、30日(週五)	下午3:00-4:30	2	 北角 	梁國良先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

學習鬆弛工作坊 Stress and Relaxation Open Session for Patients

臨床心理學家將會於隔個星期的每節中介紹不同的放鬆方法，並一同練習。每節內容獨立，歡迎您加入其中或所有節數。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C014	4月13、27日(週二) 5月11、25日(週二) 6月8日(週二)	下午3:30-4:15	6		王敏珩女士(臨床心理學家)	50
對象	癌症患者					
備註	這個活動適合任何階段的癌症患者參加。每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。					

擁抱自我 - 人本表達藝術小組

Embracing Oneself: Person-Centred Expressive Arts Group

基於人本心理治療的理念，藉著表達藝術活動探索癌症路上的經驗，發掘內在資源及關愛自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K020	評估：4月13日(週二) 小組：4月20日- 5月25日(逢週二)	上午10:30-下午1:00	評估：1節 小組：6節		吳灝璋先生 (助理服務主任)	10
對象	2017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，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

擁抱身體變化

Embrace Your Body

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F014	6月1日-6月29日(逢週二)	上午10:00- 中午12:00	5		王敏珩女士(臨床心理學家)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

新葡萄使工深度治療課程

New Wine Deep Inner Healing Programme

香港新葡萄基督使工開辦的深度治療課程，協助參加者治療內心的創傷，重拾平安。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K021	小組:6月1-22日(逢週二) 個人:6月3-24日(逢週四)	小組: 下午1:30-5:30 個人: 上午9:15-下午5:30	6		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 (第七期) Centering Prayer (7th batch)

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
C015	5月3-24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。					

照顧者深呼吸 Breathing Spaces for Caregivers

建立平台讓照顧者可分享心聲並學習不同的放鬆方法。每節內容獨立，歡迎您加入其中或所有節數。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C016	4月20日(週二) 5月4、18日(週二) 6月1、15日(週二)	下午3:30-4:15	6	 網上進行	王敏珩女士(臨床心理學家)	50
對象	照顧者					
備註	每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。					

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
C017	4月28日(週三)	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。					

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

甲狀腺癌的運動與預防骨質疏鬆

Exercise & Osteoporosis Prevention for Thyroid Cancer Patient

了解運動對預防骨質疏鬆的幫助及方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W021	4月17日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 黃大仙 	區永河先生(體適能教練) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

肺癌患者交流會之「認識八段錦」

Ba Duan Jin Experiential Class for Lung Cancer Patients

氣功師父講解八段錦的原理，並與肺癌患者一起練習八段錦。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W022	6月2-23日(逢週三)	下午2:30-3:30	4	 黃大仙 	梁滿金女士	20
對象	肺癌患者及照顧者					

個人成長系列 Relationship and Personal Growth

「抗癌鬥士身心康復」課程

Cancer Fighter

學習身、心、靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W023	5月14日-6月18日(逢週五)	上午10:30-下午12:30	6	 黃大仙 	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

「觸摸、關懷與癌症」™

Touch, Care & Cancer™

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W024	6月5日、12日(週六)	下午2:30-5:00	2	 黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					

談情說理

The Science and Art of Intimacy

從臨床觀察和科學研究結果中分享親密關係如何促進復康過程，並提供實證為本方法，讓二人自在地談情說愛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C018	6月19日(週六)	下午3:00-4:00	1	 網上進行	梁國良先生(註冊社工)	30
對象	癌症患者及伴侶					

香港愛情故事 The Love Story

當配偶或自己確診癌症和接受治療後，以往未妥善處理的事情因身心的脆弱而浮現出來，此活動有助促進兩人感情，增加抗逆力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C019	5月15日(週六)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	梁國良先生(註冊社工) 癌症夫婦	30
對象	癌症患者及伴侶					

休閒系列 Leisure

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

學習衍紙花藝術，讓參加者透過藝術表達情緒，舒緩生活壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C020	6月4-18日(逢週五)	下午2:30-4:00	3	 北角	陳慧敏女士	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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F015	6月3日-24日(逢週四)	上午10:30-中午12:00	4	 中環 	劉燕玲女士	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

與醫生對談 - 前列腺癌

Dialogue with Doctor - Prostate Cancer



專科醫生為前列腺癌患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K022	6月19日(週六)	上午10:30-中午12:30	1	葵涌	腫瘤科專科醫生	20
對象	前列腺癌患者					

認識前列腺癌治療後的失禁和性功能障礙

Managing Incontinence and Sexual Dysfunctions after Treatment



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K023	5月14日(週五)	下午2:00-4:00	1	葵涌	泌尿外科顧問護師	20
對象	前列腺癌患者					

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
C008	6月4日(週五)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	李穎顏女士(註冊護士)	20
對象	前列腺癌患者					



Emotional Expression exercise in "Pastel Nagomi Self-Healing Art Workshop".
「和諧粉彩療愈小空間」抒發情緒練習。

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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
K024	4月15日(週四)	上午11:00-下午1:00	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					

症狀處理 Symptom Management

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
F016	評估：6月7日(週一) 課堂：6月21、28日(週一)	評估：下午2:00-5:00 課堂：下午2:00-3:30	3	 中環 	朱影翠女士 (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。					

乳癌治療後上肢淋巴水腫護理研習班

Post-Surgery and Upper Limb Lymphoedema Workshop

為乳癌患者講解如何預防由上身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
F018	6月5、12日(週六)	上午10:30-中午12:00	2	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	20
對象	乳癌患者					

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
F019	5月26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					

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
W025	4月22日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	腸癌患者					

處理疲勞工作坊

Workshop on Fatigue Relief



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F020	5月10日(週一)	下午2:30-4:30	1	網上進行	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	40
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者經評估後，確定是否適合參加「處理疲勞運動班」的資格。					

處理疲勞運動班

Fatigue Relief – An Exercise Approach



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F021	5月24、31日(週一)	下午3:00-4:30	2	網上進行	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	所有參加者需先完成「處理疲勞工作坊」，經評估後確定是否適合參加。					

處理肺癌相關的氣促和疼痛

Dyspnea and Pain Management for Lung Cancer Patient



早期的肺癌可能完全沒有病徵。但隨著病情轉變，可能會出現痰多氣喘的狀況。護士和物理治療師會講解肺癌常見的症狀及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K026	5月18、25日(週二)	下午2:00-3:30	2	葵涌	李翠儀女士(註冊護士) 冼國揚先生(註冊物理治療師)	20
對象	肺癌患者					

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
F022	4月17日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
K027	5月13日(週四)	上午11:00-下午12:30	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。					

預防骨質疏鬆 - 運動篇

Prevention of Osteoporosis - An Exercise Approach

減低骨質流失率及降低骨折風險，透過運動以提升肌力及鍛鍊更好的平衡和協調感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F023	評估：5月5日(週三) 課堂：5月12、26日(週三)	評估：上午10:00-下午1:00 課堂：上午10:00-11:30	3	網上進行	朱影翠女士 (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及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
F024	6月2日(週三)	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					

乳癌患者的飲食建議及謬誤拆解

Dietetic Talk for Breast Cancer Patient about Diet Myth

本講座會講解乳癌患者常見的飲食謬誤並提供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
W026	6月26日(週六)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師) 簡煥殷女士(註冊社工)	15
對象	乳癌患者					
備註	此活動與向日葵互協會合辦。					

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
W027	6月25日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症康復者					

外出飲食小貼士講座 Eat Out Tips for Cancer Survivors

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為康復者講解外出飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C021	4月20日(週二)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
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
K028	4月22日(週四)	上午11:00-下午1:00	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
W028	4月30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					

體重管理減低乳科及婦科癌症的復發風險講座

Weight Management Talk for Breast and Gynae Cancer Survivors

部份婦科癌症治療會令體重上升，此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低婦科癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F025	4月28日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的日常護理產品，用天然方法自我呵護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W029	4月27日(週二)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	張奇麗女士(香薰導師)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	由於此工作坊未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

導師會教授如何使用天然材料作皮膚護理，並進行即場示範，使皮膚更亮澤動人，同時提升情緒健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F026	5月17日(週一)	下午2:30-4:00	1	 中環	蘇潤玲女士	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	由於此工作坊未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

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

認識復元概念、復康護理、健康飲食、提升體格運動及情緒壓力管理，與同路人互助中建立屬於自己的復元計劃。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F027	5月5日-6月30日(逢週三) (5月19日除外)	下午2:30-4:30	8	 網上進行	黎沛瑜女士(註冊社工) 湯淑嫻女士(註冊護士) 朱影翠女士(物理治療師) 周倩蕾女士(註冊營養師)	8
對象	1.報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格； 2.優先資格將給予情緒困擾程度較高、欠缺相關服務支援，以及能夠出席8節小組的人士； 3.小組內容已包括「康復護理知多D」(F019)、「康復的飲食原則和迷思」問與答(F024)及「治療後如何建立運動習慣」(F033)三部份。					

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
F028	6月5、12日(週六)	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					

桌遊腦力空間

Focus and Memory Training and 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
K029	5月6日-6月10日(逢週四)	下午2:30-4:30	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。					

變出自信 - 包綁頭巾工作坊

Hair Scarf Wrapping Workshop

讓化療影響有脫髮困擾的癌症患者學習包綁頭巾技巧，除保護頭部外，更添自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F029	5月27日(週四)	下午3:00-4:00	1		關麗貞女士	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	由於此工作坊未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

財道有方・路由我創 - 財務管理講座

Financial Plan for My Better Future

教授中年人士規劃現有資本、認識決策授權、保險及如何訂立遺囑，為將來生活作好準備。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F030	6月8日(週二)	上午10:30-下午12:30	1		蔡淑敏女士 (投資者及理財教育委員會 教育計劃及統籌經理)	60
對象	癌症患者及照顧者					

「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
W030	6月23日(週三)	下午2:30-4:00	1	 	李嘉茹女士(高級職業治療師) 陳麗芳女士(就業輔導主任) 林雲麒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 合資格者可登記報讀由伊利沙伯醫院職業治療部及ERB合辦的職業導航及規劃課程(為期約3個月)，修畢可獲就業跟進； 2. 此課程適合副學位或以下學歷及待業人士。					

DIY 自製天然防曬液

DIY sunscreen Workshop

皮膚長時間接觸紫外線，有機會令皮膚鬆弛和老化等問題，更會增加患皮膚癌的風險。歡迎來一起製作無添加防曬液。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K030	4月19日(週一)	下午2:30-4:00	1		林馨女士	20
對象	癌症患者					

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
K031	5月10日(週一)	下午2:30-4:00	1	 	蘇潤玲女士	20
對象	癌症患者					
W031	5月7日(週五)	下午2:30-4:00	1	 	黃秋霞女士	20
對象	癌症患者					
備註	(W031)如以實體形式進行，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。					

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
K032	6月17日(週四)	下午2:30-4:00	1	 	黃俊恆先生 (認可理財分析顧問)	30
對象	癌症患者					

如何選擇我的保險?

How to Pick My Insurance Plan after Cancer?

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
C022	4月30日(週五)	下午2:00-3:00	1		黃振誠先生(財務策劃顧問)	50
對象	癌症患者及照顧者					

從香薰中自我覺察 Arousing Self-Awareness via Experiencing Aroma

從香薰體驗中，開啟一節放鬆身心，覺察自己，療愈自己的芬香旅程；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
W032	6月3日(週四)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士(香薰導師)	15
對象	癌症患者					
備註	1.只限首次參加； 2.由於此工作坊未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

心寧有SAY

Life and Death Café

與同路人一起打開心窗，透過卡牌遊戲談談生、論論死，探索生命的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K033	6月16、23日(週三)	下午2:00-4:00	2	 	林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	癌症患者					

改善睡眠由生活做起

Insomnia Improvement Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K034	4月19日(週一)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

樂陶陶(初班) Ocarina Class

透過學習吹奏陶笛，改善治療後的後遺症、鍛鍊呼吸及口腔肌肉，更可投入音樂陶冶之中。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W033	4月17日-6月26日(逢週六) (5月1日除外)	下午1:00-2:00	10	黃大仙	謝健文先生(音樂老師)	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌等)					
備註	1. 只供首次參加者；2. 提供樂器及教材，須出席全部課程；3. 完成治療6個月或以上。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

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
C023	4月26日(週一)	下午3:30-5:00	1	網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者					

中醫與手腳麻痺 Chinese Medicine and Limb Numbness

從中醫角度瞭解如何透過食療，穴位按壓改善治療後出現的手腳麻痺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K035	5月26日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	註冊中醫師	30
對象	癌症患者					

中醫與痛症 - 頸肩篇

Chinese Medicine and Acupressure - Managing Neck and Shoulder Pain

講解頸椎、肩 痛症預防及治理，並會介紹相關穴位按壓。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C024	5月22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					

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
W034	6月17日(週四)	下午2:30-4:30	1		梁凱圖註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者					

從中醫角度看更年期 Chinese Medicine Practitioner's View on Menopause



以中醫的角度，讓患者理解更年期的成因及有關舒緩更年期的徵狀的方法及食療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F031	6月19日(週六)	上午10:30-中午12:00	1		註冊中醫師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					

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
K036	4月27日(週二)	下午2:30-4:00	1		香港健康協會經穴療法導師	15
對象	癌症患者					

情緒及心靈治療 Emotion

「跟壓力Say Goodbye」情緒支援小組

Cognitive Behavioral Therapy Stress Management Group

通過認知行為治療，幫助參加者學習面對及紓緩壓力技巧，減少負面情緒，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
W035	4月13日-5月4日(逢週二)	下午2:30-4:30	4		簡煥殷女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「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
C025	6月2-23日(逢週三)	上午10:30-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。					

以靜觀探索新生活 Connecting Mindfulness in Life

透過靜觀練習體驗，了解心的運作，察覺慣性，學習用新的模式回應情緒與壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W036	5月7-28日(逢週五)	上午10:30-下午12:30	4	 網上進行	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

創意藝術開放工作室 Creative 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
K037	4月13日-5月4日 (逢週二)	下午2:30-4:30	4		吳灝璋先生(助理服務主任)	10
K038	5月27日-6月17日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	4		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
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。					

失樂玄 - 藝術治療小組 Transforming Loss: Art Therapy Group

透過藝術和創作，協助探索癌症路上得與失，重整康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K039	評估:4月21日(週三) 小組:4月28日-6月9日 (逢週三)(5月19日除外)	上午10:30-下午1:00	評估:1節 小組:6節	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1.首次參加者優先； 2.參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 3.所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

樂章中的休止符 - 音樂治療小組 Pause in Life: Music Therapy Group

透過音樂和創作，協助參加者重整心靈、探索休息和放鬆的方法，以尋回內在的力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K040	評估: 5月3日(週一) 小組: 5月17日-6月28日 (逢週一)(6月14日除外)	下午2:30-4:30	評估:1節 小組:6節	 	周穎賢女士 (註冊音樂治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	1.首次參加者優先； 2.參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 3.所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F032	5月6日-6月10日(逢週四)	下午2:30-5:00	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； 2.參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 3.所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

探索失去與失落

Exploring Losses in Life

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C026	5月15日(週六)	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					

森林療癒減壓小組

Stress reduction with forest bath for Breast and Gynaecological Cancer Patients

與參加者一起走進大自然，透過身、耳、眼、鼻及心的感知與創造力，學習調節及釋放日常壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K041	6月15、22日(週二)	上午10:00-下午12:00	2	葵涌 	易琪女士(森林浴導師) 林翠賢女士(助理服務主任)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

此時此刻 - 靜觀減壓日常

Here and Now - Mindfulness Relaxation Daily Practice

體驗靜觀減壓、靜觀認知治療，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
C027	4月21日-5月12日 (逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	北角 	李淑敏女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

當我與苦難相遇

Understanding Suffering from the Buddhist Perspective

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K042	6月1日(週二)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行 	待定	12
對象	癌症患者及照顧者					

肺癌患者的靜心書法練氣

Peaceful Calligraphy Workshop for Lung Cancer Patient

透過教授大家練習書法，學習修心練氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W037	5月5日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	梁滿金女士	20
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

認識復原力 - LED燈光打氣工作坊

Resilience building with handcraft



與同路人一起探討增強復原力(Resilience)的方法，並透過製作手作燈，為自己在逆境中打打氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K043	5月8、15日(週六)	下午2:00-4:30	2		義務導師 林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	女性癌症患者					
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。					

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

「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
W038	4月12日-6月21日(逢週一) (6月14日暫停)	上午11:00-下午12:30	10		黎美心女士	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。					

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，有助舒緩身體痛楚，加強肌力，減低受傷機會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C028	4月23-5月14日(逢週五)	上午10:30-11:45	4	 網上進行	資深教練	20
C029	5月6-27日(週四)	上午9:30-10:30	4			20
K044	6月2-23日(逢週三)	上午9:30-10:30	4			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。					

伸展運動班

Physical Health Restore - Stretching Exercise

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W039	5月4日-6月22日(逢週二)	上午9:15-10:15	8		梁滿金女士	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，須康復後4個月或以上方可參加。					

伸展運動重溫班

Physical Health Restore - Stretching Exercise Revision

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W040	6月29日(週二)	上午9:15-10:15	1	 	梁滿金女士	12
對象	癌症患者 (重溫練習-適合舊生)					
備註	重溫課程，只適合舊生報讀。					

八段錦班

Ba Duan Jin Class

有助改善呼吸、神經及循環系統功能，促進身體平衡及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K045	5月6日-6月17日(逢週四)	下午1:00-2:00	7	 	梁玉玲女士	20
對象	癌症患者					

八段錦 - 重溫練習 - 適合舊生

Ba Duan Jin Revision Class

有助改善呼吸、神經及循環系統功能，促進身體平衡及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K046	6月24日(週四)	下午1:00-2:00	1	 	梁玉玲女士	20
對象	癌症患者 (重溫練習-適合舊生)					

四十九式經絡動功

Physical Health Restore - Special Qigong Class - TaiChi Qigong

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W041	5月21日-6月25日(逢週五)	上午9:30-11:00	6		廖桂芬女士	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； 3.由於此工作坊未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

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
W042	4月14日-5月12日 (逢週三及五)	上午9:15-10:45	9		蘇名輝先生	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，須康復後4個月或以上方可參加； 3. 由於此工作坊未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

智能氣功重溫班

Physical Health Restore - Intellectual Qigong Revision Class

重溫「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
W043	5月14日(週五)	上午9:15-10:45	1		蘇名輝先生	12
對象	癌症患者 (重溫練習-適合舊生)					
備註	1. 重溫課程，只適合舊生報讀； 2. 由於此工作坊未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

治療後如何建立運動習慣 - 乳科癌患者

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
F033	6月9日(週三) 6月30日(週三)	下午2:30-4:30 下午2:30-3:15	2		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					

腸癌患者家居運動班

Anytime exercise for the colorectal cancer patient



講解腸癌患者的日常飲食知識，並針對腸臟常見問題教導日常在家的復康運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K047	6月18日(週五)	下午2:00-4:00	1	 	梁啓聰先生(註冊社工) 註冊物理治療師	20
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
F035	5月7日-5月28日(逢週五)	上午11:30-下午1:00	4	網上進行	註冊物理治療師	30
對象	乳癌及婦科癌患者 					
C030	6月4-25日(逢週五)	上午11:30-下午1:00	4	網上進行	註冊物理治療師	30
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者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。					

個人成長系列 Personal Growth

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W044	5月25日-6月29日(逢週二)	上午10:30-下午1:00	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

癌症與性親密關係講座 Talk on Cancer & Sexual Health and Intimacy

解構癌症治療對性方面的身心影響，解答你的「性與親密」的疑難，協助你與伴侶重構健康和安全的性愛關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F034	5月8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)					

前路無阻 - 「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
K048	5月8日-6月12日(逢週六)	上午11:00-下午1:00	6	葵涌	梁啓聰先生(註冊社工) 義務導師	16
對象	癌症患者及伴侶(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 前列腺癌患者優先；2. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

休閒系列 Leisure

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
W045	4月15日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	林馨女士	8
對象	癌症患者					
W046	5月14、21日(逢週五)	下午2:30-4:30	2	黃大仙 	賈瑞暖女士	8
對象	癌症患者					
W047	6月17日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	林馨女士	8
對象	癌症患者					
備註	參加者只可選報W045(蝶古巴特拼貼心意卡)、W046(繩結體驗)、W047(手作3D花花卡) 其中一班。					

同路人小聚 - 網上手工體驗工作坊
Synergy Home - Online 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
C031	4月19、26日(週一)	下午1:30-3:00	2	 網上進行	義務導師	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。					

男士復康系列 Men's Service

「兄弟幫」Zone一鬆：從金曲看人生 Men's Zone: Finding Strength From Songs

在輕鬆環境下，與同路人建立互助平台，並由經典流行金曲與人生故事中，發現自身的內在資源，增強自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W048	5月25日、6月1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	男性癌症患者					

前路無阻 - 活力詠春第14期

Going Through Project - Ving Tsun for Vitality 14th Intake

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C032	4月9日-6月25日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	12	北角 	華樂會詠春研習導師	10
對象	前列腺癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

前路無阻 - 詠春健體班

Going Through Project - Wing Tsun for Prostate Cancer

以詠春作強身訓練，改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K049	4月21日-6月2日 (逢週三)(5月19日除外)	上午11:00-下午1:00	6	 	徐貫通先生(詠春教練)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 前列腺癌患者優先；2. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

改善失眠與精神健康

Insomnia and Mental Health

邀請精神科醫生分享失眠與常見的睡眠失調的資訊及治療，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
W050	5月12日(週三)	下午2:30-4:30	1	 	郭偉明醫生(精神科醫生) 李沛泉先生(註冊社工)	25
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	此活動與創域會合辦。					

男士健體運動班

Men Exercise Class

透過漸進式阻力訓練及帶氧運動，提升癌症康復者的肌肉質量及心肺功能，促進身體康復。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W051	4月29日、5月6日(週四)	下午2:30-4:00	2	 	區永河先生(健體教練) 李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	男性癌症患者					
備註	課程不適合患有嚴重心血管疾病或癌症擴散至骨骼之患者參與。					

見山畫水 - 男士藝術治療小組 - 水墨畫

Material Based Art Therapy Group: Chinese Painting for Men

透過水墨畫，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C033	評估：4月15日(週四) 小組：4月22日- 5月13日(逢週四)	上午10:30-下午1:00	評估：1節 小組：4節	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	男性癌症患者					
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，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

年輕癌患者系列 YOU CAN

YOU CAN - 以藝療心 - 人本表達藝術小組

YOU CAN - Heal Your HeARTs: Person-Centred Expressive Arts Group

基於人本心理治療的理念，藉著表達藝術活動重整癌症路上的得與失，承載困擾的情感，從中找到自我接納及珍惜當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K050	4月15日-5月20日 (逢週四)	下午2:30-5:00	6	 	吳灝璋先生(助理服務主任)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動。					

YOU CAN - 職場權利知多D 講座

YOU CAN - Knowing your Rights at Work

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K052	5月22日(週六)	下午3:30-5:00	1	 	平等機會委員會職員	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 癌症後的職業規劃

YOU CAN - Cancer Planning After Cancer

癌症康復後該如何重返職場？以往的工作是否還適合？此工作坊將為你一一探討。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C034	4月23-30日(週五)	晚上7:00-8:00	2		朱珮珊女士(註冊職業教練)	20
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 伸展及肌肉訓練工作坊

YOU CAN - Stretching Exercise and Muscle Strengthening Workshop

透過學習伸展及肌肉訓練，有助舒緩身體痛楚，加強肌力，減低受傷機會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K053	5月8-29日(逢週六)	上午10:00-11:00	4		資深教練	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					
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。					

YOU CAN - 面對癌後的孤獨感

YOU CAN - Identity, Isolation and Intimacy

此工作坊集中探討年輕癌症患者後的孤獨感，並開始學習打破建立親密關係的障礙。

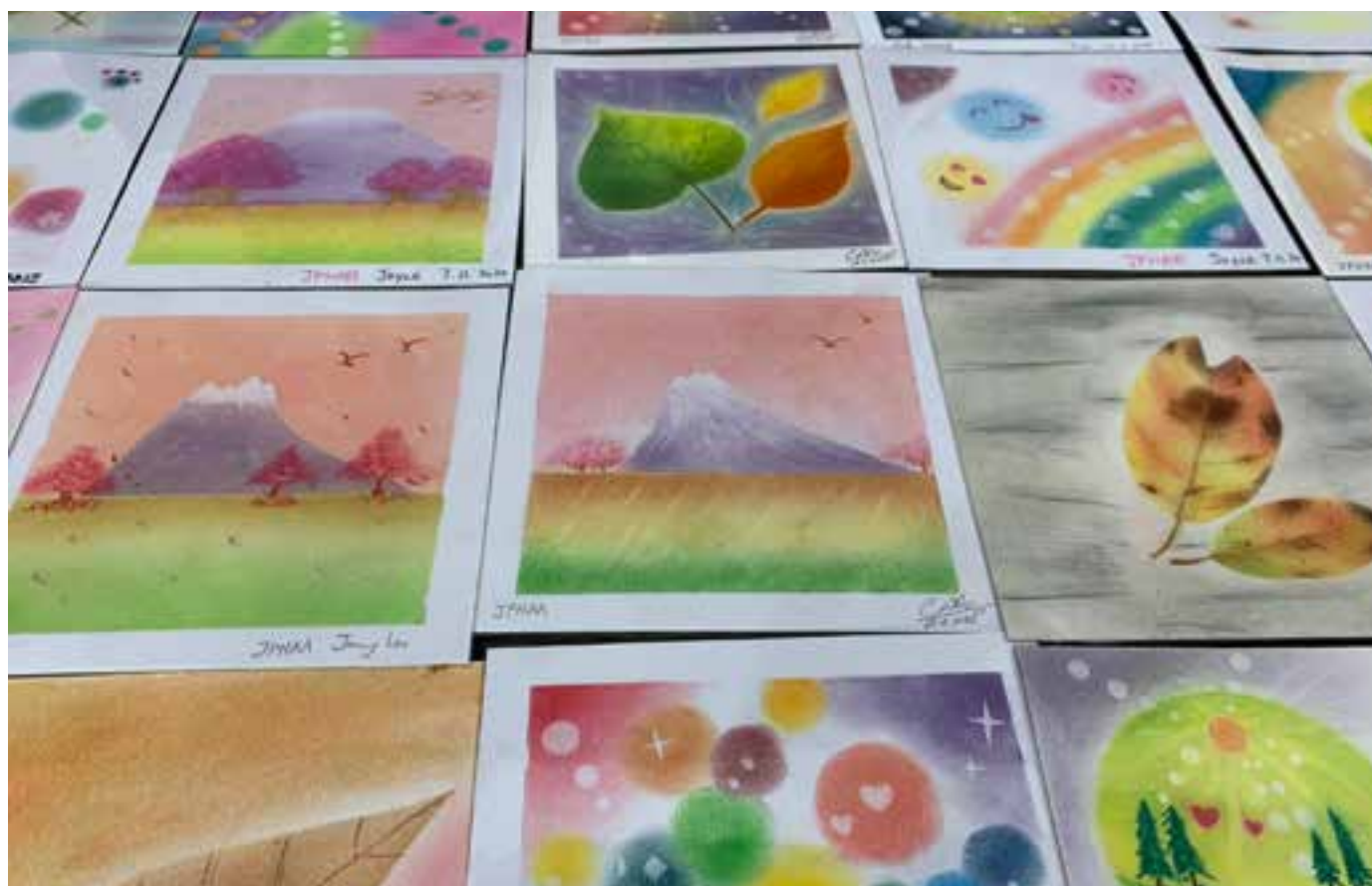
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C061	6月12日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	北角	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 以藝療心 - 和諧粉彩

YOU CAN - Heal Your HeARTs: Pastel Nagomi Art

藉著學習和諧粉彩，在創作過程中抒發情感，感受內心的平和，以藝術療愈心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K051	5月11日-6月1日(逢週二)	下午2:30-4:30	4	葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動。					



Artwork of participants in "Pastel Nagomi Self-Healing Art Workshop".
「和諧粉彩療愈小空間」學員作品。

Advanced Stage 復發/紓緩期

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與癌共存系列 - 與紓緩科醫生對談

Living with Cancer - Dialogue with a Palliative Doctor

由紓緩科醫生告訴你如何處理晚期癌症的痛楚和其他不適症狀，釐清當中的謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K054	6月19日(週六)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	呂卓如醫生(臨床腫瘤科)	25
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

如何面對復發的苦？ When Cancer Returns, How Do I Cope?

透過工作坊讓患者學習面對癌症復發帶來的不安及苦楚，重拾內心力量和具價值的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K055	6月10-24日(逢週四)	上午10:30-下午12:30	3	 葵涌 	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	復發癌症患者					
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。					

從死悟生 - 本表達藝術小組 Exploring Life and Death: Person - Centred Expressive Arts Group

基於人本心理治療的理念，藉著表達藝術活動探索癌症路上可能經歷對生死的焦慮情緒，在回顧中找到生命意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K056	評估：5月14日(週五) 小組：5月21日-6月25日(逢週五)	上午10:30-下午1:00	評估：1節 小組：6節	 葵涌 	吳灝璋先生 (助理服務主任)	10
對象	第四期或復發的癌症患者					
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。					

延續愛 - 人本表達藝術善別聚會 Mourning Rituals: Person-Centred Expressive Arts Bereavement Workshop

藉著表達藝術活動，創作對逝者的哀悼儀式，認識自己的哀悼歷程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K057	5月14日(週五)	下午2:30-5:00	1	 葵涌 	吳灝璋先生(助理服務主任)	10
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					
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。					

情更在 - 人本表達藝術善別小組 Continuing Bonds: Person-Centred Expressive Arts Bereavement Group

透過表達藝術活動面對及轉化對逝者的哀傷及連繫，慢慢適應生活上的改變及愛惜自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K058	5月21日-6月11日(逢週五)	下午2:30-5:00	4	 葵涌 	吳灝璋先生(助理服務主任)	10
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					
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。					

前列腺癌疼痛的護理 Dealing with Pain in Prostate Cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W052	5月26日(週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	擴散或復發的前列腺癌患者及照顧者					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

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
C035	5月15日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	曾重瑜律師	60
對象	癌症患者及照顧者					

擴散或四期癌症患者夫婦小組 Relapsed or Advanced Stage Cancer Couple Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W054	5月15日-6月19日(逢週六)	上午10:00-下午1:00	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及伴侶					

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
C036	4月27日(週二)	下午3:00-5:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	15
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

營養師探討如何調整營養飲食，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C063	6月8日(週二)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

財產管理法律諮詢 Property Management Legal Consultation

由律師為晚期癌症患者及其家人進行個別法律諮詢服務，解答有關平安紙、財產安排及其他相關法律事項。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C064	5月22日(週六)	上午10:00-下午1:00	1	網上進行	曾重瑜律師	12
對象	晚期的癌症患者及照顧者					
備註	1.最多6個家庭參與，每家庭有30分鐘內的個別諮詢時間。2.所有參加者會先列作後備。					

彩虹會 - 親子藝術治療工作坊 - 溝通

RC - Parent-Child Art Therapy Workshop - Communication

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
W066	4月24日 (週六)	上午10:30-下午12:30	1	 網上進行	鄧海琳女士 (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 - 親子藝術治療工作坊：家庭關係

RC - Parent-Child Art Therapy Workshop - Family Relationship

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
K062	6月26日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌 	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 - 家庭善別藝術治療支聚會 RC - Art Therapy Berevment Support Gathering

透過藝術治療幫助家庭表達哀傷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K061	6月19日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌 	鄧海琳女士 (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 - 兒童及青少年藝術治療工作坊

RC - Art Therapy Workshop Children and Teenagers

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W067	4月24日 (週六)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5至17歲兒童及青少年					

彩虹會 - 兒童藝術治療小組

RC - Art Therapy Groups for Children

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W068	5月8日 - 5月29日 (逢週六)	上午11:00-中午12:30	4	 網上進行	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會8至14歲兒童					

彩虹會 - 兒童藝術治療小組 RC - Art Therapy Group for Children

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K059	5月15日-6月5日 (逢週六)	下午2:00-3:00	4	 	薛梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5至7歲兒童					

彩虹會 - 青少年藝術治療小組 RC - Art Therapy Group for Teenagers

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K060	5月15日-6月5日 (逢週六)	下午3:30-5:00	4	 	薛梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會15至17歲青少年					

彩虹會親子關係增潤小組 - 情緒盒子 RC Parent-Child Workshop - Emotion

家長與孩子一同製作情緒盒子，讓孩子安心地談論情緒，提升親子間的溝通及了解。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W059	6月5、12日(週六)	下午2:30-4:30	2	 	簡煥殷女士(註冊社工)	15
對象	彩虹會兒童及其家庭					

彩虹會親子花藝體驗 - 愛的呈獻 RC Parent-Child Floral Workshop

透過親子花藝體驗，營造親子互動，用花兒說出愛的故事，藉節日向家人表達愛的蜜語。

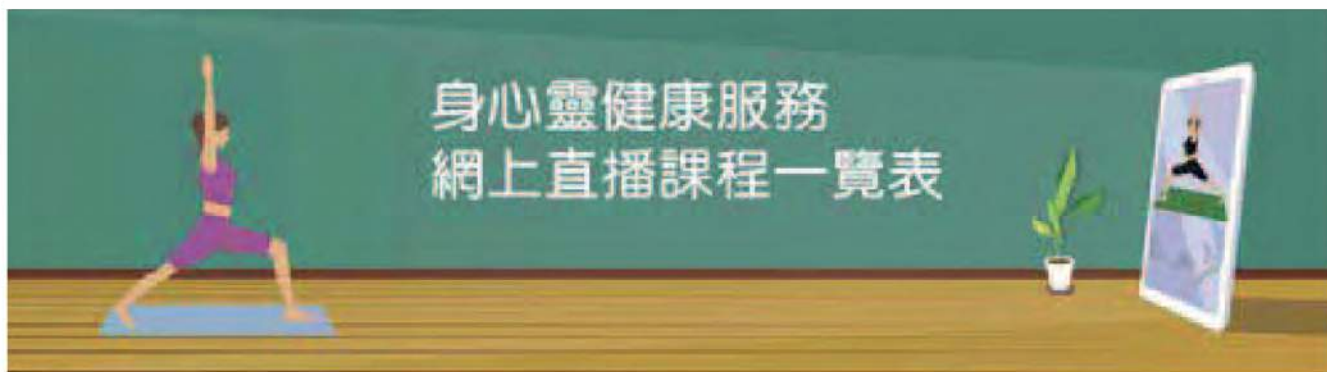
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W069	5月8日(週六)	下午2:30-4:30	1	 	Ms. Olivia Au Ms. Queenie Au (花藝導師)	30
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	1.每個家庭將完成一件花藝作品； 2.此工作坊將視乎疫情，或有機會作出更改。					

彩虹會 - 家長茶聚 RC Tea Gathering

與彩虹會家長定期聚會，分享與孩子談論癌症的要點、親職教養及情緒管理並建立家長支援平台。

4月主題：如何與孩子揭示壞消息及談論癌症的要點。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W056	4月23日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 	簡煥殷女士(註冊社工)	15
5月主題：如何使用不同遊戲與孩子談論情緒。						
W057	5月28日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 	簡煥殷女士(註冊社工)	15
6月主題：彩虹會家長義工的抗癌經驗分享，為新症及治療中的家長提供支援，互相鼓勵。						
K066	6月18日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 	簡煥殷女士(註冊社工)	15
對象	彩虹會家長					



「與身心約會」 - 提高免疫系統的運作

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

網上直播課程包括瑜伽、靜觀、普拉提斯、氣功、整全生活及健康飲食等。部份設有互動課程，鼓勵學員開啟視頻與導師們互動。

熱門活動推介：

- 乳癌患者瑜伽
- 靜坐班
- 普拉提斯伸展運動
- 頌鉢靜心工作坊
- 功前熱身術及易筋棒運動二集
- 智營烹飪班及講座



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/>



想參加的患者及照顧者，只須：

1. 預先下載ZOOM應用程式，請參考第9頁
2. 開課前10分鐘開啟ZOOM程式，並點選「加入會議」
3. 輸入會議 ID：366 732 1100
4. 個人名稱：輸入會員卡號碼 CL-XXXXXX 中文或英文全名 (如下圖)
5. 輸入會議密碼：686013

備註：會員須輸入以上簡單資料，方可進入課堂，未登記的癌症患者及照顧者，歡迎聯絡各服務中心，登記成為服務使用者。

進入課堂前變更顯示名稱方法：



外展課程地點

香港

中環遠東發展大廈

中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室
(近港鐵中環站B出口或上環站E1出口)

上環體育館舞蹈室

皇后大道中345號上環市政大廈11樓
(近港鐵上環站A2出口)

鰂魚涌體育館舞蹈室

鰂魚涌街38號鰂魚涌市政大廈6樓
(近港鐵鰂魚涌站A出口或太古城站B出口，步行約9分鐘)

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

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)

黃大仙彩虹道體育館活動室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)

坑口體育館多功能大活動室1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)

新界

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)

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)

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
K063	4月20日-6月8日(逢週二)	上午9:30-11:00	8	葵涌	袁梓女士 (Cheryl)	16
K064	4月14日-6月16日(逢週三) (5月19日除外)	下午3:15-4:45	9	屏山天水圍體育館	梁清薇女士 (Carol)	25
C046	4月14日-6月16日(逢週三) (5月19日除外)	下午2:15-3:45	9	鯉魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	25
W060	4月19日-6月7日(逢週一)	下午2:15-3:45	8	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
K065	4月23日-6月18日(逢週五)	上午9:30-11:00	9	葵涌	張寧女士	16
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服務中心購買，中環服務中心除外。					

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
C047	5月4日-18日(逢週二)	下午3:30-5:00	3	 北角	陳兆媚女士 (May)	11
W061	4月14日-28日(逢週三)	上午9:15-10:45	3	 黃大仙		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
C048	4月21日-6月16日(逢週三) (5月19日除外)	下午4:00-5:30	8	北角	廖正傑先生 (Carmen)	9
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
C049	4月16日-6月18日(逢週五)	下午1:00-2:00	10	上環體育館 	余狄夫先生 (Dick)	25
K067	4月15日-6月17日(逢週四)	上午9:30-10:30	10			16
K068	4月19日-6月7日(逢週一)	中午12:00-下午1:00	8	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(K067)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
C050	4月30日、5月7日(週五)	上午9:30-11:00	2	 北角	顏詠詩女士 (Ivy)	9
W062	4月16、23日(週五)	上午11:15-下午12:45	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	只能選報一個瑜伽工作坊-預防膝蓋疼痛。					

內觀瑜伽工作坊 Mindfulness Yoga Workshop

向內觀察，活在當下。透過安靜的式子，讓我們對自己有更深層的接觸和了解，培養正面的抗癌力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K069	5月8、15日(週六)	上午9:15-10:45	2	 葵涌	黃佩珊女士 (Deedy)	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。					

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
C051	4月19日(週一)	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
C051	4月26日-6月21日 (逢週一) (6月14日除外) 上午10:00-下午12:30 及6月12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。					

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
C052	4月14日-6月16日(逢週三) (5月19日除外)	上午10:15-11:45	9	九龍公園體育館 	薛曉光女士	18
對象	癌症患者					

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
K070	4月24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。					

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
K071	4月14日-6月30日(逢週三) (5月19日除外)	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
K072	4月14日-6月30日(逢週三) (5月19日除外)	上午11:35-下午1:00	11	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	18
對象	適合曾修習基礎班的癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個太極班。					

氣功 Qigong

功前熱身術及易筋棒運動二集

Qigong Warm-up Session & Yi Jin Bang Exercise II

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。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
K073	4月15日-6月17日(逢週四)	下午4:15-5:15	10	 葵涌	孫貴平先生	18
對象	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
K074	4月23日-6月18日(逢週五)	上午11:30-下午1:00	9	 葵涌	李艷芳女士	18
對象	癌症患者，首次參加者優先					
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
C055	4月27日-5月25日(逢週二)	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					
C056	4月27日-5月25日(逢週二)	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。					

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
C057	5月4日-6月8日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	6	中環 遠東發展大廈	紀文舜先生 (Sean)	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4月23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」。(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
K075	5月3日-6月7日(逢週一)	上午11:15-下午12:45	6		張岫雲女士	16
W065	4月22日-6月10日(逢週四)	上午9:15-10:45	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
K076	4月16、17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4月14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
K077	4月16日(週五)	上午10:00-下午5:00	1		薛瑞光女士	10
K078	4月17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，K078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。					

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
K079	6月29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6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。					

聲音療愈 Sound Healing

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
C058	5月13日(週四)	上午9:30-11:30	1		蔡雅玲女士	11
C059	5月13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
K080	5月29日-6月12日(逢週六)	下午3:00-5:30	3	葵涌	曾貴玲女士	15
對象	非血癌或淋巴癌症康復者，無高血壓及心臟病病史及未痊愈的手術傷口 只限首次參加者，名額只能提供給能夠全程參與者					
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲； 2. 請自備一個環保袋裝頌鉢、大毛巾一條； 3. 活動前不宜吃過飽，並在活動前後宜多喝溫開水； 4. 參加者每星期須自行練習3至4日，每次約20分鐘。					

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
K081	5月5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。					

連繫大自然療愈力講座

Expert Talk on Connecting with the Healing Powers Of Nature

ENG 廣

介紹大自然的不同療愈能量元素，並有體驗活動環節，分享如何於家中或大自然中，安穩身心、一掃低落情緒、回歸平靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K082	4月20日(週二)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	Ms Claire Elouard	80
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					
備註	盡可能於一個安靜的環境上課，如家中房間。					

靜心茶道工作坊

Mindful Tea Appreciation

茶道能讓身心沉靜下來，用心感受茶色茶香茶味，放低憂慮與擔心，安然享受當下一刻。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K083	6月19日(週六)	上午10:00-11:00	1		葉國華先生	12
K084	6月19日(週六)	上午11:30-下午12:30	1			12
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個靜心茶道工作坊。					

健康飲食 Healthy Diet

講座：如何吃出健康體重

Talk on How to Maintain a Healthy Weight

一些癌症患者在接受治療時會遇到體重下降的問題，本講座將會分享維持健康體重的重要貼士及簡易食譜！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C060	5月7日(週五)	下午2:00-3:00	1	 北角 	伍雅芬女士	16
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

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
K085	4月29日(週四)	上午10:45-下午12:15	1	 葵涌 	杜淑貞女士(「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者)	30
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

正念飲食工作坊 Mindful Eating Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K086	5月11日(週二)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	梁錦萍女士	80
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					
備註	1. 請自備您喜愛並可於3分鐘內進食完畢的食物、1杯500毫升的清水 2. 活動鼓勵參加者開啟視訊，與導師及其他參加者進行互動。					

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
K087	4月19、26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
K088	4月24日(週六)	下午1:45-下午5:45	1	 葵涌	吳思敏女士	22
對象	近年確診以及復發癌症患者優先					

善用情緒工作坊 Transform Your Emotions Workshop

情緒是身心對外在世界的自然反應，是內在幸福感的晴雨表。導師將會帶領我們重新檢視和如何即時轉化情緒，走出低谷，找回喜悅、感動和愛的力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K089	6月15日(週二)	上午10:30-11:30	1	 網上進行	周華山博士(自在社創辦人)	80
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					
備註	活動鼓勵參加者開啟視訊，與導師及其他參加者進行互動。					

婦女癌症支援服務 - 淋巴水腫護理

Lymphoedema is most commonly caused by the removal of or damage to your lymph nodes as a part of cancer treatment. This condition can bring changes to your body such as severe swelling in one or more limbs. While there is no cure for lymphoedema, it can be managed with diligent care of your affected limb.

We therefore actively take actions to further develop our lymphedema care service so as to help patient cope with the side effects of cancer treatment. The service are launched as follows:

治療婦女癌症或需進行電療及切除淋巴結，有機會令淋巴系統受損或阻塞，導致淋巴液積聚而出現淋巴水腫，引致部分肢體出現嚴重腫脹。淋巴水腫暫時未有治癒的方法，但可以透過日常護理來紓緩及控制情況。為此，我們積極地進一步發展淋巴水腫護理服務，以幫助婦女癌症患者紓緩癌症治療帶來的副作用，服務包括：

1 Assessment for Lymphoedema 淋巴水腫評估服務

Assessment for lymphoedema has been launching at Women Service Centre at Central since 2019, we are glad to inform you that the service has been extended to the Support Centres at Wong Tai Sin and Kwai Chung. Please feel free to contact us by 3667 3030 (Central), 3656 0700 (Wong Tai Sin) or 3667 3232 (Kwai Chung) for more information and booking appointment for service.

淋巴水腫評估服務在2019年於中環的婦女癌症服務中心開始，我們欣切地通知大家，服務已伸延至黃大仙及葵涌癌症服務中心。歡迎致電3667 3030 (中環)、3656 0700 (黃大仙) 或3667 3232 (葵涌) 查詢詳情和預約服務。

2 Cancer Fund's Education Video of Managing Lymphoedema for Women's Cancer Patients 癌症基金會為婦女癌症患者製作淋巴水腫護理教育影片

To encourage people to know more about your lymphoedema care and self-practice at home, we have specially produced a video series on lymphoedema management that explains what it is and the techniques you can use to treat it. The video topics include: "Causes and Symptoms of Lymphoedema", "Prevention of Skin Infection and Daily Care", and "Lymphatic Massage and Exercises". Contact our Support Centre to get a copy of the DVD, or visit our website to watch the video series online.

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

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

Support Centre 服務中心	星期三 Wednesday	星期四 Thursday	星期五 Friday
Kwai Chung葵涌	✓		
Wong Tai Sin黃大仙		✓	
Central中環			✓
Service hour服務時間：2:00pm-5:30pm 下午2:00-5:30			



Online Educational Videos and Audios 教育影片及音檔

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



ENGLISH

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



中文

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



YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=A3CjO_Uehbw&t=47s

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

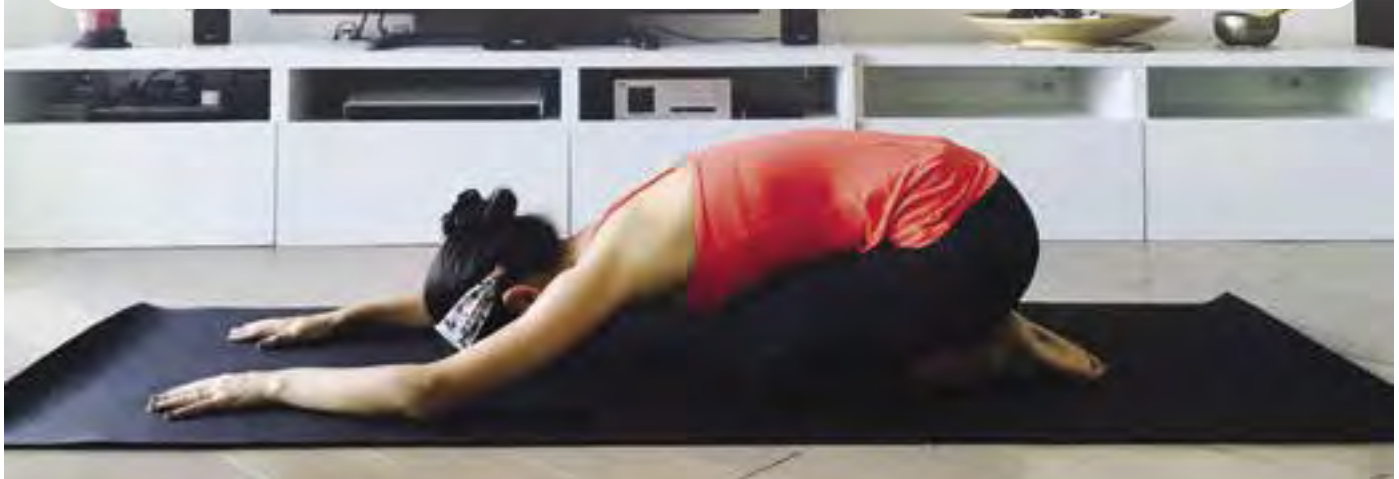
- 男士正念瑜伽
- 椅子瑜伽
- 乳癌患者瑜伽
- Yin 瑜伽
- 療愈瑜伽
- 復元瑜伽
- 瑜伽大休息及靜坐
- 呼吸和瑜伽大休息
- 靜坐/靜觀的練習
- 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法® **新**
- 溫氏經絡調整體操
- 導引養生功十二法
- 體育養生 - 功前熱身術入門
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式
- 頌唱
- 普拉提斯
- 身體律動
- 曼陀羅繪畫療愈分享

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/>





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**

Friends of CancerLink 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症患者	3656 0700 9490 3034



Parents are the pillars of a family. When a parent is diagnosed with cancer, children and different family members can be flooded with unanswered questions and various emotions like fear, anxiety, sadness, doubt and anger. It can be a rollercoaster of emotions during the uncertainty of treatment during the cancer journey.

Rainbow Club services are designed for children and adolescents aged 5-17 affected by cancer in their families. In order to care for our members and their children to face cancer together and promote strength and resilience, we offer a specialised series of play-based and art-based social and psychological support programmes to help children, parents, and family members to acquire cancer knowledge, co-create a new way of communicating, and develop coping skills to face cancer together.

「家」，承載著每個家庭成員的力量與希望，彼此扶持，彼此平衡。一旦家人確診患上癌症，猶如一場暴風雨，為家庭帶來狂風雷暴，而小朋友或會出現恐懼、不安、傷心、疑惑等情緒。

癌症基金會服務中心之「彩虹會」支援服務，專為5-17歲因家人患癌而受影響的兒童及青少年服務。透過趣味遊戲時間、藝術體驗、不同類型活動及專業支援，讓孩子認識癌症，更有力量面對家庭的變化。

「彩虹會」亦會提供一系列親子互動體驗，加強溝通，增潤彼此關係，讓家庭更有力量，承載彼此的喜怒哀樂，繼續前行。

Rainbow Club Service Highlights:

「彩虹會」服務特色：

- A safe and relaxing environment for parents and children to express their feelings and thoughts freely;
- Our professional staff, comprised of a clinical psychologist, art therapists, and social workers, provide a series of programmes that are tailored to meet the needs of different age groups and families so they can improve communication, resiliency, and strength together.
- 提供安全、舒適和輕鬆的環境，讓家長和孩子表達自己的情緒和感受；
- 藝術治療師、臨床心理學家及社工等專業團隊一同參與，與你同行；
- 全方位支援家庭需要，涵蓋服務包括：兒童/青少年活動、親子活動、家長支援平台及個案輔導跟進。



Programmes from April to June 2021
For details, please refer to P.51-52
2021年4-6月「彩虹會」活動推介
有關詳情，請閱覽本刊服務頁面第51至52頁

活動編號 Programme Code	活動 Programme	頁數 Page
藝術體驗系列 Art Therapy		
W066, K062	親子藝術治療工作坊 - 親子溝通 Parent-Child Art Therapy Workshop: Communication	51
K061	親子藝術治療工作坊 - 家庭關係 Parent-Child Art Therapy Workshop- Family Relationship	51
W067	兒童及青少年藝術治療工作坊 Art Therapy Workshop for Children and Teenagers	51
W068, K059, K060	兒童及青少年藝術治療小組 Art Therapy Groups for Children and Teenagers	51, 52
親子關係增潤系列 Parent-Child Relationship Enhancement Workshop		
W059	親子關係增潤小組 - 情緒盒子 Parent-Child Workshop: Emotion	52
親子互動體驗系列 Parent-Child Play Based Workshop		
W069	親子花藝體驗 - 愛的呈獻 Parent-Child Floral Workshop	52
家長分享交流系列 Parent Mutual Support Tea Gathering		
W056, W057, K066	家長茶聚 (4、5、6月) Monthly Tea Gathering (April, May, June)	52



English speaking users can contact us at 3656 0800 or call our support centres for information on English speaking services* All services are FREE.

如欲為你的子女登記成為「彩虹會」會員，歡迎致電諮詢熱線3656 0800或我們的服務中心查詢及報名參與以上活動，所有服務均為免費。

What is the best nutritional drink for me?

Nutritional Drinks can be used to supplement food intake and fill nutritional gaps in the diet to help avoid unintentional weight loss. Most of these drinks are milk-based formula, but their nutritional contents are very different from milk. These nutritional drinks only include the whey protein from milk, then have all the essential nutrients like carbohydrates, fats, vitamins and minerals. All nutritional drinks do not contain lactose, therefore these drinks will not cause gastrointestinal discomfort, bloating or diarrhoea for people who have lactose intolerance.

Cancer formulas are high in protein, high energy and contains EPA (a type of Omega-3 fish oil) to help with weight gain or maintain body weight and muscle mass, reduce inflammation, improve metabolism and the immune system. Fortunately, these formulas tailored for cancer patients with poor appetites offer a wide range of choices in flavours.

Apart from specialised formula and basic formula, there are other drinks that are suitable for patients with different conditions:

- Sensitive bowel formula: Patients who are more prone to gastrointestinal discomfort and diarrhea.
- Refreshing formula: Patients who experience change in taste and oral discomfort.
- Concentrated formula: Patients who have decreased appetite or their food intake is affected by treatment side-effects, but still have good digestion.
- Juice formula: Patients who are on a clear or liquid diet, experiencing fat mal-absorption or severe vomiting, for short-term supplement.

There are also formulas that are made for other medical conditions like renal disease, diabetes, etc.

Since nutritional drinks are often high-protein and high-energy, it can be easy to overestimate the calories and nutrients in each portion. For example, if we are having three meals a day, one serving of a basic or cancer formula drink could not replace a meal. A drink is the equivalent of a snack or one of several small frequent meals (if having 6 to 7 small meals a day).

Some cancer treatment stage patients may experience low white blood cell (WBC) levels. Nutritional drinks cannot directly increase these levels, but by providing a high-protein diet, cell-repair functions can be improved, which includes the bone marrow function (producing more WBC). Having a nutritional drink is just one way to ensure sufficient protein intake, but we could also achieve that from eating delicious meals!

If you have any questions, please call our Helpline 3656 0800. Our registered dietitian and nurses can advise on the best nutritional supplement for you during a consultation. We can also provide samples, so that you could pick one according to your taste preferences and tolerance.

配方 Formula	建議飲用量 Serving Size
癌症配方 Cancer Formula	約75克粉或1支或1包 (約200-240毫升) About 75g powder or 1 pack/bottle (around 200-240ml)
基本配方 Basic Formula	約50克或約240毫升 About 50g or 240ml
果汁配方 Juice Formula	1 支(200毫升) 1 bottle (200ml)
特濃配方 Concentrated Formula	1 支(125毫升或 200毫升) 1 bottle (125ml or 200ml)
蛋白粉 Protein Powder (只含蛋白質) (Contains mainly protein)	1 匙 1 scoop

A 60kg adult requires around 2,100kcal and 70-90g protein per day during treatment. Note: For reference only, subject to age, height, weight, muscle mass, treatment, physical activity, other medical conditions, treatment side-effects, symptoms.

我需要飲用營養奶嗎？

營養補充品常被稱作營養奶，但其營養成份與普通牛奶有很大分別。因為不含乳糖，因此「飲唔到奶」的乳糖不耐受人士飲用後一般亦不會引起腸胃不適或肚瀉。營養補充品主要抽取牛奶中的乳清蛋白（蛋白質），再依不同配方加入其他必須營養素，如碳水化合物、脂肪、維他命及礦物質，合成不同的營養補充品。

癌症患者較常選用癌症配方，特點是高熱量、高蛋白及含有EPA魚油，幫助增重或維持體重及肌肉、減低炎症、改善代謝及免疫力。營養補充品有多種口味，對於治療中或胃口差的患者，有較多選擇可挑選自己喜歡的口味。

此外，還有其他以下配方的營養補充品適合不同情況患者使用，及其他長期疾病如糖尿或腎病的配方等，以供選擇。

- 「腸胃敏感配方」：容易肚瀉的患者。
- 「清涼配方」：味覺改變或有口腔不適的患者。
- 「特濃配方」：胃口小或因副作用影響進食，但同時消化能力好的患者。
- 「果汁配方」：因治療需要進食清流或全流餐的患者、脂肪消化吸收不良或嘔吐非常嚴重的患者作短期營養補充。

雖說營養補充品高熱量高蛋白，但不少患者亦「高估」了它的營養。若以一日三大餐來計算，一杯基本配方或癌症配方都不足以代替一整餐，最多只可以作為小食，又或少食多餐（每天6-7餐）時用作代替的一小餐。

要注意的是，治療中的患者有機會遇上白血球過低的情況。不少患者以為營養補充品可以增加白血球數量，但其實只要進食足夠蛋白質及熱量，便有助改善身體細胞的修復功能，包括骨髓的造血功能，而營養補充品則只是補充了這些營養的攝取。切記營養補充品只是「補充品」，而非用來代替美味的食物及餐膳，很多時候食物更能提供更好的營養。

若有疑問，歡迎致電諮詢熱線 3656 0800聯絡我們。我們的註冊營養師或護士會在個人健康飲食諮詢時，因應患者的營養、治療及飲食狀況，建議飲用合適的營養補充品，還可以提供試用裝。患者可先試飲，根據口味及對產品的耐受性，從而選擇適合自己的營養補充品。

味道 Flavour	熱量/每份量 (大卡) Calories/Serving (kcal)	蛋白質/每份量(克) Protein/Serving(g)	含EPA Contain EPA	含纖維 Contain Fibre
水果味、咖啡味等 Fruit, Coffee flavour etc.	約300 Around 300	16-20	✓	✓
雲尼拿味、朱古力味 Vanilla, Chocolate	約250 Around 250	約10 Around 10	✗	✓
蘋果味、橙味 Apple, Orange	300	8-14	✗	✗
榛子味、雲尼拿味、桃味等等 Hazelnut, Vanilla, Apricot etc.	400-450/200ml毫升 306/125ml毫升	18.3-28	✗	✗
無味 Unflavoured	約20 Around 20	4-6	✗	✗

備註：一個60公斤的成年人於治療期間每日需攝取約2100大卡，約70-90克蛋白質。（此資料僅供參考，因應患者的不同年紀、身高、體重、肌肉存量、治療方式、日常活動、其他疾病(腎病/肝病等)、併發症及症狀(水腫/高燒等)、臨床狀況等而或有不同。)

Our Hardship Relief Fund 緊急援助金計劃

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。

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

Food Programme 食物援助計劃

We truly understand the vital nutritional needs of our clients. Our Food Programme helps those who are experiencing financial hardships during their cancer journey. Cash coupons from supermarkets would be given to support cancer patients for about a 3-month period to purchase nutritious and quality food so as to help them and maintain a healthy weight and feel better and stay stronger.

Eligibility Criteria for our Food Programme

- Permanent resident of Hong Kong Special Administrative Region and age 18 or above;
- Cancer patients who are undergoing cancer treatment or within 6 months post treatment or in palliative stage;
- Applications are subject to approval after simple assessment on nutritional and financial status;
- One-off subsidy within the same financial year.

How to apply:

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

我們明白到癌症患者對營養的特殊需求，本會的食物援助計劃希望能減輕他們在治療期間的經濟負擔。透過派發超級市場現金券，為患者提供為期3個月的資助，讓他們可以購買有營養和有質素的食物，以滿足對營養的需求，保持健康。

食物援助計劃的申請資格：

- 持有香港永久居民身份而年滿18歲；
- 正進行癌症治療或完成治療六個月內或紓緩期中癌症患者；
- 申請人需完成簡單營養及財務狀況評估以作批核；
- 每位申請人只可於同一財政年度申請一次。

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。



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>>

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.

<<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。

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

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>

Service Helpline
諮詢熱線

3656 0800