

So no one faces cancer alone
抗癌路上不孤單

2021
七月至九月
JUL - SEP

Link 連繫

We embrace the summer season and are so heartened by the enthusiastic response after opening our four Support Centres for face-to-face service and ZOOM classes. We hope you will enjoy the new programmes and find them inspiring. Although the last 12 months have been extremely challenging, it has also highlighted our family values and gratitude and we are so thankful that we have been able to support many families who have experienced hardship due to cancer and the pandemic.

In this issue, our Clinical Psychologist discusses the common emotional distresses of patients during their cancer journey, and shares tips on how to release negative emotions. Our Registered Social Worker and Educational Board Game Instructor also introduces how board games help our users to better cope with stress and increase joy to achieve therapeutic effects.

We would like to thank all our frontline staff and generous donors, especially our monthly Circle of Friends supporters, for making our free services possible.

夏天到了，很欣喜我們四間服務中心重啟後的面談服務和以ZOOM形式進行的網上課程，反應亦非常正面。我們同時希望您喜歡在今季為大家準備的新課程及活動，並從中得到啟發。過去的12個月儘管困難重重，但同時也凸顯了家庭及感恩的重要性，很慶幸我們在這艱難時刻，能夠為受癌症及疫境所影響的家庭伸出援手。

在今期的《連繫》，我們的臨床心理學家會為大家探討患者在抗癌路上常見的情緒問題，與及分享如何減輕負面情緒的方法。而我們的註冊社工、桌遊輔導及學習導師也會講解如何透過桌上遊戲，幫助癌症患者減輕身心靈及自我照顧等生活問題上的種種壓力，讓他們可以正向面對癌症。

衷心感謝我們的前線同事及慷慨支持者，特別是「癌症基金會之友」月捐計劃的參加者，讓我們可以為有需要人士提供免費支援服務。

Enrolment date starts:

29, 30 June 2021
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2021年6月29、30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, 22/F, 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

香港癌症基金會
竭誠為您服務



TABLE OF CONTENT 目錄

Our Support Centre	
服務中心	1
Table of Content	
目錄	2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services	
香港癌症基金會個人關顧服務	3
Programme Introduction	
活動簡介	4
Guide to Enrol	
活動報名指引	5
Guide to Search	
選擇活動課程指引	7
Our Programmes are going ONLINE	
網上活動	8
Prepare to Join Our Online Programme	
網上課程，您準備好未？	9
English Speaking Programmes	
英文活動	13
Newly Diagnosed	
新症	17
Treatment	
治療中	20
Survivorship	
復康期	31
Advanced Stage	
復發/紓緩期	49
Rainbow Club	
彩虹會	51
Wellness and Holistic Health Care Programmes	
身心靈健康活動	53
Online Educational Videos and Audios	
教育影片及音檔	64
Womens' Cancer Support Service - Managing Lymphoedema	
婦女癌症支援服務 - 淋巴水腫護理	66
Special Feature	
專題報導	67
Adverse Weather Arrangements	
颱風暴雨訊號活動安排	71
"Circle of Friends" Monthly Donation Programme	
「癌症基金會之友」每月捐款計劃	72
Friends of CancerLink	
癌協之友	72
Special Promotion - Financial Assistance	
特別推介 - 經濟援助	73
Service Highlights	
服務焦點	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)	Tuesday, 29 Jun	Wednesday, 30 Jun
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 (29, 30 June), 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 (29, 30 June), 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。	6月29日 (星期二)	6月30日 (星期三)
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。		

2. 活動報名期間(6月29、30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. 6月29、30日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由7月2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。



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

-  Cantonese 廣東話
-  English 英語
-  Mandarin 普通話

English

English Speaking Programmes 英文活動

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
C068	2 to 23 Aug (Every Mon)	11:00am-12:30pm	4	 Online	Ms. Pervin Shroff	10
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

新症

Newly Diagnosed 新症

認識影像素描檢查

Talk on Medical Imaging

認識和比較不同階段的素描檢查的作用、特性，對身體的影響等，解答病友的疑問。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F036	8月18日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	李燕蘋醫生 (香港大學放射診斷學系 臨床助理教授)	30
對象	癌症患者及照顧者					

治療中

Treatment 治療中

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
W097	8月4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) 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。					

康復

復發/紓緩期

Our Programmes are going ONLINE 網上活動

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

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

我們增加更多網上課程，讓大家可以安坐家中，透過網絡參與課堂。

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

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
K139	9月8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					

 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。

中醫食療與體質改善講座

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

由中醫師分享治療期間之食療，患者可與中醫師在調理體質方面進行資訊性的交流，當中更設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K140	8月2日(週一)	下午2:30-4:00	1	  葵涌	註冊中醫師	30
對象	癌症患者					

Guidelines for attending the ONLINE programmes 網上活動守則

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

- Please do not record, take screenshots or take photographs during the activities / group time.
- To respect each other's right to privacy, please keep information that you see or hear to yourself and do not share or upload videos / photos of events to online social media platforms.
- To keep distractions to a minimum, please find an environment with the least amount of distractions which can help you participate fully in the programme.
- For better self-care, be aware of your physical condition. If you feel tired or unwell, please inform the host and rest.
- For detailed guidelines on participating in our ZOOM classes, please refer to our LINK guide.
- 參與活動/小組期間，請勿拍攝或錄影。
- 請勿上載活動/小組的影片或相片到網上社交平台。
- 請找一個不易被騷擾的環境，有助於參與活動/小組。
- 請按身體狀況參與活動/小組，如感到疲倦或不適，在可行情況下，請通知主持人，你將會停下或休息。
- 詳細參與活動指引，請參閱本會之活動檔案。

Thank you very much for your cooperation!

謝謝合作！

Prepare to Join Our Online Programme

網上課程，您準備好未？

Learn at home with our online classes and workshops!

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

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。为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。

Code 活動編號	Date 日期	Time 時間	Location 上課地點	Language 語言使用	Sessions 節數	Facilitator 講員	Quota 名額
K116	7月12日(週一)	上午11:00-下午12:30	葵涌	廣	1	周綺汶女士	6
K117	8月16日(週一)	上午11:00-下午12:30	葵涌	廣	1	周綺汶女士	6
K118	9月13日(週一)	上午11:00-下午12:30	葵涌	廣	1	周綺汶女士	6
對象	癌症患者及照顧者						

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。



癌症基金會
CANCERFUND

加入會議

1. 按「加入會議」
2. 輸入「會議號碼」
3. 輸入名字
4. 按「加入會議」
5. 輸入密碼
6. 按「確定」



登入ZOOM 方法 2

之後可以更改會議中要顯示的名稱

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

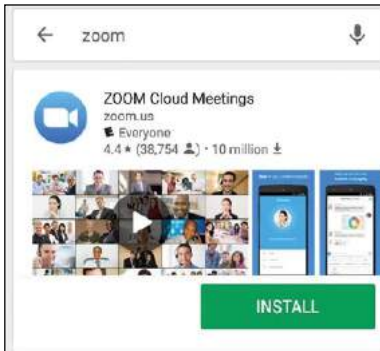
3656 0800

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)

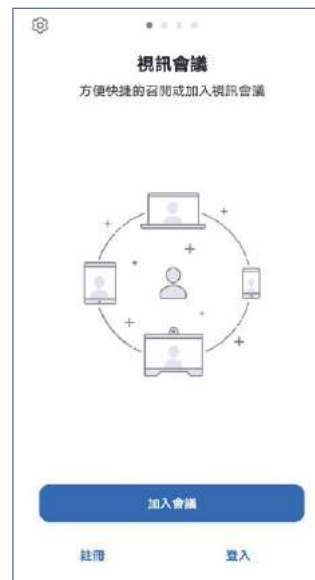


下載程式
"ZOOM Cloud Meetings"
(Google Play / iOS)

2

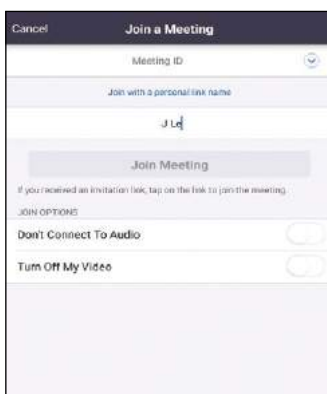


Installed then open the App,
"Join a Meeting".
(Registration is not necessary)



下載後開啟，
按“加入” / “加入會議”
(不需註冊可直接輸入)

3

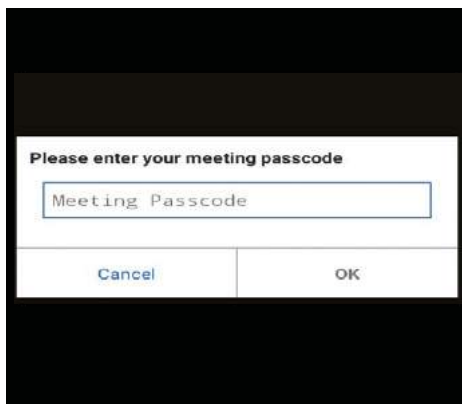


Enter "Meeting ID"
Enter your name, press "
Join Meeting"



輸入「會議號碼」
設定姓名, 然後
按“加入會議”

4



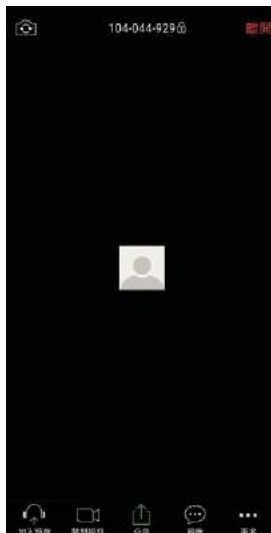
Enter meeting password
(if any)



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



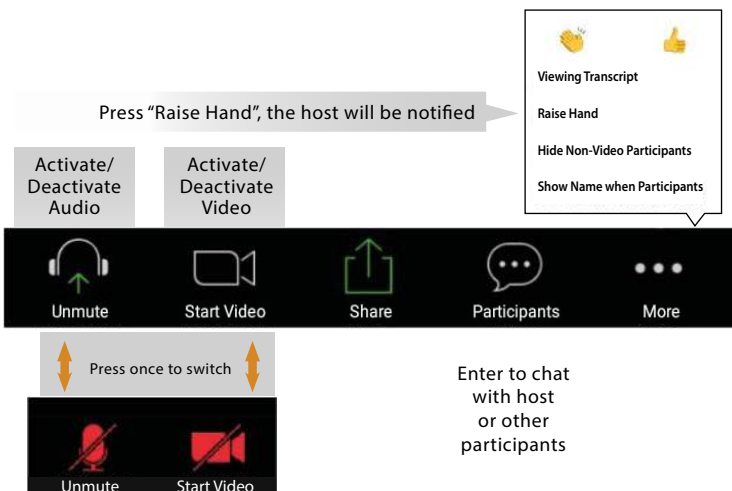
Press "End" to leave the
meeting
離開會議

Swipe to Right on
the screen, to see
other participants

用手指在屏幕上
向右滑可改為見到
其他參加者



Function buttons 會議頁面下方按鈕



English Speaking Programmes 英文活動

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
C068	2 to 23 Aug (Every Mon)	11:00am-12:30pm	4	 Online	Ms. Pervin Shroff	10
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	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
C069	9 Sep (Thu)	4:00pm-5:30pm	1	 North Point 	Ms. Katrina Wu (Registered Nurse)	15
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

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
C070	16 Sep (Thu)	4:00pm-5:30pm	1	 North Point 	Ms. Katrina Wu (Registered Nurse)	15
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Diet Tips during Treatment Stage

Our dietitian would share some useful tips on how to achieve high protein high energy diet during treatment stage.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C071	6 Jul (Tue)	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.					

Fear of Cancer Recurrence Workshop

Feeling anxious about cancer coming back (recurrence) is a common challenge and one of the greatest concerns among cancer patients. The workshop will share some tips for patients while facing this fear.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C072	10 Jul (Sat)	10:30am-12:30pm	1	Online	Ms. Marian Wong (Clinical Psychologist)	20
Target group	Patients					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					

Peer Support Group

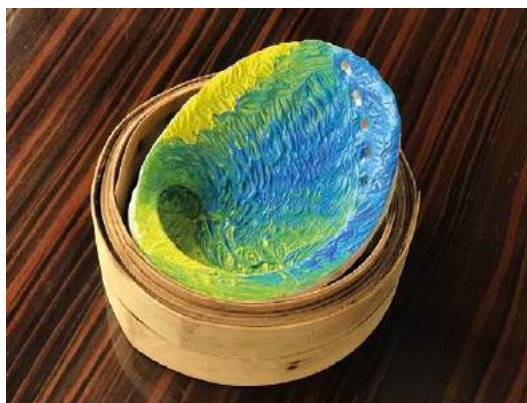
Patients at all cancer stages are welcomed to join and come for sharing experience and mutual support.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C073	3 Jul (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Ms. Joanne Li (Registered Social Worker)	10
C074	7 Aug (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Ms. Joanne Li (Registered Social Worker)	10
C075	4 Sep (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Ms. Joanne Li (Registered Social Worker)	10
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
C076	20 Jul (Tue)	4:00pm-5:00pm	1	North Point	Ms. May Yeung	10
C077	17 Aug (Tue)	4:00pm-5:00pm	1	North Point	Ms. May Yeung	10
C078	21 Sep (Tue)	4:00pm-5:00pm	1	North Point	Ms. May Yeung	10
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					



Upcycling the materials into artwork, patients focus on art creation, enjoy the moments and have fun!

病人以環保的概念，專注藝術創作，享受歡樂時光。

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:



★ Correct entry format
Service User Card No.+Space+Your Name



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
C145	10 Aug to 14 Sep (Every Tue)	11:15am-12:45pm	6	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	12
Target group	Suitable for all cancer stages users					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing; 2. Deposit of HK\$300 is required on or before 23 July 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.					



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)

English

新症

治療中

康復

復發 / 紓緩期

彩虹會

身心靈

Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識影像素描檢查

Talk on Medical Imaging

認識和比較不同階段的素描檢查的作用、特性，對身體的影響等，解答病友的疑問。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F036	8月18日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	李燕蘋醫生 (香港大學放射診斷學系 臨床助理教授)	30
對象	癌症患者及照顧者					

肺癌治療的新趨勢

New Trends in Treatment of Lung Cancer

由專科醫生講解肺癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C079	8月28日(週六)	下午4:00-5:30	1	 中環 	丘德芬醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	50
對象	肺癌患者及照顧者					

認識治療乳癌的藥物

Understanding Medication Therapy for Breast Cancer

由專科醫生講解乳癌治療的藥物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W084	9月25日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 網上進行	李慧中醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及照顧者					

癌症對生育的影響 Implication for Fertility of Cancer Patient

此講座講解癌症治療和生殖健康知識及如何面對癌症治療後有機會令生育力下降或不育時的情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C080	9月24日(週五)	下午4:00-5:30	1	 中環 	陳凱欣博士 (香港大學社會工作及 社會行政學系副教授)	30
對象	乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

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
W085	7月26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
C081	8月30日(週一)	下午2:00-4:00	1	 北角 	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
W086	9月20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
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

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



活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
學習如何適應因治療帶來的身體及情緒變化，並通過與同路人互相分享及支持，積極抗癌。						
F037	7月8、15日(週四)	上午10:30-下午12:30	2	網上進行	許文馨女士(註冊社工)	10
K124	8月18、25日(週三)	下午2:30-4:30	2	網上進行	林翠賢女士(助理服務主任)	10
W087	9月9、16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 - 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
K125	7月28日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	梁啓聰先生(註冊社工)	12
W088	8月17日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁家齊先生(註冊社工)	12
C082	9月29日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	腸癌患者及照顧者					

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
W089	7月21日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工)	12
K126	8月17日(週二)	下午2:30-4:30	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20
C083	9月7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					

新症分享會 - 中醫貼士 New Patients Orientation Program - Chinese Medicine Tips

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W090	7月15日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 香港防癆心臟及胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
W091	7月15日(週四)	中午12:00-下午1:00	1		李沛泉先生、袁真女士、 趙佩詩女士、簡煥殷女士、 林雲麒先生、梁家齊先生 (註冊社工)	50
W092	9月7日(週二)	下午4:00-5:00	1			50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名)，腸胃癌患者及照顧者(10名)，頭頸癌患者及照顧者(10名)， 乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名)，前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)。					

醫患溝通技巧 Effective Communication with Medical Professionals

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K127	7月19日(週一)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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
K128	7月26日(週一)	下午2:30-4:00	1	 葵涌 	趙迦銘先生(註冊社工)	30
K129	8月30日(週一)	下午2:30-4:00	1	 葵涌 	趙迦銘先生(註冊社工)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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
W093	8月10-24日(逢週二)	上午10:30-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 - 營養貼士 New Patients Orientation Programme - Diet Tips

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W094	9月7日(週二)	下午2:00-4:00	1	 黃大仙 	黃金鳳女士(註冊社工) 黃志榮先生(註冊營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

適應小組 - 婦科癌患者 Adjustment Group for Gynaecological Cancer Patients

學習如何適應因治療帶來的身體及情緒變化，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
W095	9月10、17日(週五)	下午2:30-4:30	2	 網上進行	簡煥殷女士(註冊社工)、 袁真女士(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。					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻 - 適應小組 - 前列腺癌患者

Going Through Project - Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K130	9月17日、24日(週五)	下午2:30-4:30	2	 葵涌 	梁啓聰先生(註冊社工) 註冊中醫師	10
對象	前列腺癌患者及照顧者					

年輕癌症患者系列 YOU CAN (Young Adults)

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

同路人與年輕患者分享抗癌經歷、情緒管理技巧、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
K131	7月31日、8月7日(週六)	下午2:30-4:30	2	 葵涌 	趙迦銘先生(註冊社工)	8
W096	9月18、25日(週六)	下午2:30-4:30	2	 黃大仙 	梁家齊先生(註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W097	8月4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) 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 - 肝、膽、胰臟癌 Dialogue with Doctor - Hepatic, Biliary and Pancreatic 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
K132	7月17日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行 	陳林醫生(內科腫瘤專科)	30
W098	8月18日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙 	林志明醫生 (肝、膽及胰臟外科專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽及胰臟癌患者及照顧者					
備註	W098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
W099	8月25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。					

營養飲食 Diet

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
F038	8月17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	乳癌患者及照顧者 					
F039	9月28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 					
C085	7月28日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行 	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	腸癌患者及照顧者 					
K133	8月19日(週四)	下午2:00-4:00	1	網上進行 	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	肺癌患者及照顧者 					
W100	8月27日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行 	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者					
W101	8月6日(週五)	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	血液及腫瘤科癌患者及照顧者					
W102	8月11日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行 	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					

飲食減低骨質疏鬆風險

Diet to Reduce Osteoporosis Risk

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F040	8月3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					

「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
C086	9月7日(週二)	下午1:30-3:30	1	 中環 	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症患者					

中醫與營養師看癌症飲食講座

Dietetic Talk by Dietitian and Chinese Medicine Practitioner

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W103	9月16日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	歐國賢先生(註冊中醫師) 周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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，以適應疫情帶來的衝擊和挑戰。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F041	7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
F042	8月7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
F043	9月4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
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
K134	7月3日(週六)	下午12:30-2:00	1	 網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
K135	8月7日(週六)	下午12:30-2:00	1	 網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
K136	9月4日(週六)	下午12:30-2:00	1	 網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	照顧者					

痛定思痛 Pain Management through Hypnosis and Lifestyle Redesign

小組透過催眠的放鬆技巧，舒緩治療的後遺痛症，並且建立新的適應方式，達至良好的生活管理目標。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K137	7月19日-8月9日(逢週一)	上午11:00-下午1:00	4	 葵涌 	梁啓聰先生(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。					

照顧者自主空間 Carer Pressure Relief Zone

家人患癌，照顧者有著身心壓力。透過練習放鬆技巧，讓家人可以得到放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K138	7月24日(週六)	下午2:00-4:00	1	 葵涌 	梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	照顧者					

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
F044	8月6-27日(逢週五)	上午11:15-下午1:15	4	 中環 	許文馨女士(註冊社工)	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
C087	8月6-20日(逢週五)	下午2:30-4:30	3	北角 	梁曉盈女士	6
對象	癌症患者及照顧者					
F045	9月7 - 21日(逢週二)	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					

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失眠問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F046	8月9- 30日(逢週一)	上午11:15 -下午1:15	4	 中環 	許文馨女士 (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。						
W104	8月16日-9月6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					
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。					

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
C088	8月25日-9月15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。					

症狀處理 Symptom Management

處理疲勞系列 - 護理、營養與活動管理

Fatigue management Series - Nursing Care, Diet, Activity Management

認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C089	7月9、16日(週五) 及7月24日(週六)	第一、二節:下午2:00-4:00 第三節:下午2:00-3:30	3	北角 	李翠儀女士(註冊護士) 周倩蕾女士(註冊營養師) 王敏珩女士(臨床心理學家) 朱影翠女士(註冊物理治療師)	15
對象	癌症患者及照顧者					

放射治療副作用知多D - 乳癌

Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy (Breast)

講解乳癌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
C090	7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)	20
對象	乳癌患者					

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
C091	8月14日(週六)	下午4:00-5:30	1	 網上進行	胡凱桃女士(註冊護士)	20
對象	一年內確診婦科癌患者					

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
F047	8月24日(週二)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

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
K139	9月8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					

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
C092	9月16日(週四)	下午3:00-4:30	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					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫食療與體質改善講座

Traditional Chinese MedicineTalk - How to Improve Physical Fitness with Traditional Chinese Diet

由中醫師分享治療期間之食療，患者可與中醫師在調理體質方面進行資訊性的交流，當中更設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K140	8月2日(週一)	下午2:30-4:00	1	 葵涌 	註冊中醫師	30
對象	癌症患者					

情緒及心靈治療 Emotion

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
C093	小組: 7月6-27日(逢週二) 個人: 7月8-29日(逢週四)	小組: 下午1:30-5:30 個人: 上午9:15-下午5:30	6	小組:  網上進行 個人:  北角	蕭芷馨牧師 (香港新葡萄基督使工團員)	20
W105	小組: 9月7-28日(逢週二) 個人: 9月9-30日(逢週四)	小組: 下午1:30-5:30 個人: 上午9:15-下午5:30	6	 網上進行	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。					

擁抱身體變化 Embrace Your Body

癌症導致的身體變化,會影響我們如何看待自己。工作坊主要探索如何擁抱這些變化,與身體建立一個更友善的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F048	7月16日-8月13日(逢週五)	上午10:30-下午12:30	5	 中環 	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。					

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
C094	7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					

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
K141	評估: 7月13日(週二) 小組: 7月20日 -8月24日(逢週二)	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	2018年或以後確診的癌症患者					
備註	1. 參加者無須有關任何藝術創作經驗或技巧,穿鬆身衫褲,方便活動; 2. 所有參加者將先列作後備,必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					



Participants' use of arts creation to review individual cancer journey and express hope for the present and future.

參加者透過藝術創作回顧患癌前後的歷程,並演繹對現在及將來充滿期盼。

歸心祈禱 (第八期) Centering Prayer (8th 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
C095	8月2-23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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W106	8月23日-9月13日(逢週一)	上午11:00-下午1:00	4	 黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

「給治療中的你」同行支援小組 Parallel Group for Cancer Patients and Carers

讓治療中的癌症患者與照顧者在平衡小組中一起學習調適身心及生活轉變帶來的壓力，一同共建照顧情緒及促進溝通的空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K143	8月24日、31日(週二)、 9月6、13日(週一)	下午2:30-4:30	4	 葵涌	鄭瑞鈺女士(註冊社工) 林翠賢女士(助理服務主任)	16
對象	癌症患者 (8人) 及 照顧者(8人)					
備註	1. 癌症患者及其照顧者需同時出席；2. 參加者將先列作後備，經評估後以確定是否適合參加； 3. 癌症患者與照顧者小組將分開進行，部份活動會一起進行。					

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
F049	9月3日(週五)	上午10:30-下午12:30	1	 網上進行	王敏珩女士(臨床心理學家)	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
F050	8月12-26日(逢週四)	下午2:30-4:00	3	中環	陳慧敏女士	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
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 - Pastel 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
F051	9月9-30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。					

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
C096	7月17、24日(逢週六)	上午10:00-中午12:00	2	北角	梁國良先生(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					

香港愛情故事

The Love Story

配偶或自己確診和治療後，以往未妥善處理的事情因身心脆弱而浮現出來，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
C097	8月21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					

「療癒咖啡」知心丈夫篇

Healing Coffee for Spouse

透過手沖咖啡的過程，讓照顧者放下壓力、檢視當下情緒，與家人共同面對病患。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W107	9月4日-25日(週六)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	6
對象	癌症患者的丈夫					

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
C098	9月18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					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻：正向金曲譜新詞

Going Through Project - Positive Psychology of Songs

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C099	7月9、16日(週五)	上午10:00-11:00	2	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 李榮枝先生、 王振洪先生(華樂會委員)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌優先)					

前路無阻 - 抗癌生活清談

Going Through Project - Anti-Cancer Living

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C100	7月23日(週五)	上午10:00-11:00	1	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 莫國輝先生(華樂會委員)	10
C101	8月27日(週五)	上午10:00-11:00	1	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 莫國輝先生(華樂會委員)	10
C102	9月24日(週五)	上午10:00-11:00	1	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 莫國輝先生(華樂會委員)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌優先)					

前路無阻 - 廚房哲學

Going Through Project - Philosophy of Cooking

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C103	8月13、20日(週五)	上午10:00-11:00	2	 網上進行	梁國良先生(註冊社工) 陳華先生(華樂會委員)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌優先)					

前路無阻 - 了解前列腺癌的荷爾蒙治療

Going Through Project - Understanding Hormonal Therapy for Prostate Cancer

專科醫生為前列腺癌患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C104	8月21日(週六)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	潘明駿醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	20
對象	前列腺癌患者					

前路無阻 - 影出新思維

Going Through Project - Perspective-Taking Through Photography

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C105	9月10、17日(週五)	上午10:00-11:00	2	 網上進行	梁國良先生(註冊社工) 李永泉先生、 王振洪先生(華樂會委員)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌優先)					

前路無阻 - 放射治療副作用知多D

Going Through Project - 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
K144	9月15日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌 	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

義乳探索 Talk about Breast Prosthesis

佩戴義乳對乳癌患者來說是適應新生活的其中一部分。講座會講解義乳的選擇，佩戴義乳的作用及方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F052	9月11日(週六)	下午2:30-4:00	1	 中環 	馮文麗女士 (義乳內衣專業顧問)	20
對象	乳癌患者					

營養飲食 Diet

食出開心，快樂食療講座 Happy Diet

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K145	7月13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					

「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
F053	8月18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					

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
K146	8月26日(週四)	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					

體重管理減低復發風險講座

Weight Management Talk

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K147	9月2日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	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出外飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K148	9月9日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症康復者					

健康飲食減低復發風險講座 Dietetic Talk - Healthy Eating to Lower the Risk of Cancer Recurrence

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C106	9月23日(週二)	下午1:30-3:30	1	 中環 	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K149	7月6日(週二)	上午10:00-下午1:00	1	 葵涌	義務髮型師	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
K150	7月12日(週一)	上午10:30-下午12:30	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					

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
W108	9月2日(週四)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	張奇麗女士	12
對象	癌症患者					
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
F054	7月20日(週二)	上午10:30-中午12:00	1		投資者及理財教育委員會代表	60
對象	癌症患者及照顧者					

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
C107	7月23日(週五)	上午11:30-下午1:00	1		陳慧敏女士	10
對象	癌症患者					
W109	8月3日(週二)	下午4:00-5:00	1		雷靖梵先生	20
對象	癌症患者					
K151	9月15日(週三)	下午2:30-4:00	1	 	蘇潤玲女士	20
對象	癌症患者					

復元行動計劃 - 婦科癌患者

Recovery Action Plan - Gynaecological 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
F055	7月28日-9月15日(逢週三)	下午2:30-4:45	8		黎沛瑜女士(註冊社工) 周倩蕾女士(註冊營養師) 葉淑儀女士(註冊護士) 註冊物理治療師	8
對象	已完成治療一年或以內婦科癌患者					
備註	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」(F060)、「康復的飲食原則和迷思」問與答(F053)及「治療後如何建立運動習慣」(F067)三部份。					

從香薰中自我覺察

Arousing Self-Awareness via Experiencing Aroma

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W110	8月19日(週四)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士	12
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。					

桌遊理想生活規劃小組

Board Game Group for Life Planning after Recovery

小組透過桌遊的體驗加深對自己的認識，並在財務策劃師諮詢下，可以具體地認識財務上的安排，規劃康復後的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K153	8月20日-9月10日(逢週五)	下午2:30-4:30	4	 	梁啓聰先生(註冊社工) 黃俊恆先生(財務策劃師)	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. 首次參與相關活動者優先。					

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
K154	8月23日(週一)	下午2:30-4:00	1	 	關麗貞女士	8
對象	乳癌及婦科癌患者					

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
F056	9月14-28日(逢週二)	下午2:30-4:30	3		黎沛瑜女士(註冊社工)	25
對象	已完成治療兩年或以內乳癌或婦科癌患者					

「讓我啟航」康復者再培訓及就業簡介會

Career Talk for Survivors

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W111	9月29日(週三)	下午2:30-4:30	1	 	李嘉茹女士(高級職業治療師) 陳麗芳女士(就業輔導主任) 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。					

症狀處理 Symptom Management

癌症疼痛的護理

Dealing with Cancer Pain

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C108	8月6日(週五)	上午10:00-中午12:00	1		李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

告別尷尬 - 改善女士盆底肌功能

Goodbye to Incontinence



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C109	7月7、14日(週三)	下午2:00-3:30	2	北角	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	15
對象	女性癌症患者					

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
F057	7月10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
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。					

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
W112	7月22日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	腸癌患者					

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
C110	8月11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)	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。					

婦科癌患者術後運動班

Gynaecological Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F058	評估：8月12日(週四) 課堂：8月19、26日(週四)	評估： 上午10:00-下午1:00 課堂：上午10:00-11:30	3	網上進行	註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的婦科癌患者					
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。					

改善認知功能

Improvement of Cognitive Functioning

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F059	8月12-26日(逢週四)	下午2:30-4:30	3	 中環 	註冊職業治療師	20
對象	已完成治療一年或以內乳科或婦科癌患者					

康復護理知多D - 婦科癌患者

Nursing Care at Recovery Stage for Gynaecological Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F060	8月25日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	葉淑儀女士(註冊護士)	20
對象	已完成治療一年或以內婦科癌患者					

預防骨質疏鬆 - 運動篇

Prevention of Osteoporosis - An Exercise Approach

減低骨質流失率及降低骨折風險，透過運動以提升肌力及鍛鍊更好的平衡和協調感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F061	評估：9月8日(週三) 課堂：9月15、29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	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。					

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
F062	評估：9月6日(週一) 課堂：9月13、20日(週一)	評估： 下午2:00-5:00 課堂：下午2:30-4:00	3	 網上進行	註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫健康飲食管理

TCM Health Maintenance Diet

由中醫師講解中醫學中的飲食養生，食物的四性五味與體質配合得當，可達致陰陽平衡，保健強身。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W113	7月8日(週四)	上午10:30-上午11:30	1	 網上進行	香港浸會大學臨床部中醫- 臨床副教授-張學斌博士	60
對象	癌症患者及照顧者					
備註	香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心合辦。					

中醫調理之夏季湯水養生之道

Chinese Medicine Treatment - Summer Soup Therapy for Better Health

介紹一系列夏季湯水，促進身體復原及舒緩不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C111	7月17日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

經穴療法 - 痛症紓緩講座

Relieve Pain through Acupressure

學習基本經穴通衡方法，透過按穴紓緩痛症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K152	7月20日(週二)	下午2:30-4:00	1	 葵涌 	香港健康協會經穴療法導師	20
對象	癌症患者					

中醫調理之改善免疫力

Chinese Medicine Treatment of Strengthen Immune System

從中醫角度瞭解如何透過食療，穴位按壓改善免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W114	7月28日(週三)	下午2:30-4:30	1	 	梁鍵敬註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					
癌症患者於治療後令免疫系統減弱，從中醫的角度講述如何增強免疫力。						
F063	9月27日(週一)	上午10:30-中午12:00	1		註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					
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
C112	8月25日(星期三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
K155	8月4日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					

穴位按壓工作坊

General Application of Acupressure Workshop

穴位按壓有助行氣活血，調整臟腑功能，中醫師將教導如何透過穴位按壓而達致健康養生的效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C113	8月5日(週四)	下午1:00-2:00	1	 網上進行	香港浸會大學註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者					
備註	香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心合辦。					

安眠香囊工作坊

Chinese Herbal Sleep Sachets Workshop

由芳香中草药製成的香囊，有助安神入睡，改善失眠，中醫師將與你一起動手，製作安眠香囊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K156	9月2日(週四)	下午1:00-2:00	1	 網上進行	香港浸會大學註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者					
備註	香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心合辦。參加者會收到通知如何領取材料包作網上課堂學習。					

中醫看腫瘤和飲食的關係

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

註冊中醫師與大家分享中藥治療及如何運用藥膳作食療，以達到調理身體之效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K157	9月17日(週五)	下午2:30-4:00	1	 葵涌 	註冊中醫師	20
對象	癌症患者					

情緒及心靈治療 Emotion

桌遊快樂人

Board Game Group for Stress Management to the Fear on Relapse

透過桌遊體驗正向心理學和尋解導向治療的概念，建立正向思維模式，改善情緒健康，減低對復發的焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K158	8月9日-9月13日(逢週一)	下午2:30-4:30	6	 葵涌 	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. 首次參與相關活動者優先。					

復康之路：乳癌及婦科癌患者情緒調適小組

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K159	7月16日-8月6日(逢週五) 及8月10日(週二)	下午2:30-4:30	5	 葵涌 	林翠賢女士(助理服務主任) 易琪(森林浴導師)	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 其中一節將於戶外進行森林浴活動； 2. 只限完成治療(除質爾蒙治療)一年內的乳癌或婦科癌患者； 3. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

甲狀腺癌患者之粉彩見和諧

When Cancer Thyroid Patients Meet with Pastel Nagomi

透過繪畫和諧粉彩，協助患者表達因治療而帶來的情緒困擾及內在需要。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W115	7月17日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		洪斯寧女士(和諧粉彩導師) 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。					

療癒咖啡 Healing Coffee

藉由認識及沖泡咖啡的過程，學者專注、察覺內在需要，與情緒共處。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W116	7月22日-8月12日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士(註冊社工)	6
對象	癌症患者					

「重踏幸福之路」正向心理小組

Fill your Life with Blessings - Positive Psychology Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C114	8月2-30日(逢週一)	下午3:00-4:30	5		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。					

面對復發恐懼工作坊

Fear of Cancer Recurrence Workshop

此工作坊會簡單講述面對復發恐懼的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C115	8月26日(週四)	上午10:30-下午12:30	1		王敏珩女士(臨床心理學家)	20
對象	癌症患者					
備註	1. 所有參加者將先列作後備。 2. 經評估後，以確定是否適合參加小組。 3. 小組參加者必須先參加「面對復發恐懼工作坊」。名額只提供給能夠全程參與者。					

面對復發恐懼小組

Fear of Cancer Recurrence Group

此小組會讓參加者更深入學習面對復發恐懼的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C116	9月2日-30日(逢週四)	上午10:30-下午12:30	5		王敏珩女士(臨床心理學家)	12
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. 小組參加者必須先參加「面對復發恐懼工作坊」； 3. 名額只提供給能夠全程參與者。					

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

透過認識情緒及製作生命故事本，培養及加強正向情緒及感恩的心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K142	8月20、27日(逢週五) 及9月2、9日(逢週四)	下午2:30-4:30	4	 	林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	癌症患者					

焦慮及抑鬱講座及治療小組

Understanding Anxiety and Depression Talk cum Psychotherapeutic Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K160	講座：7月27日(週二)	下午2:30-5:00	1	 	王敏珩女士(臨床心理學家)	25
K161	治療小組： 8月3日-9月14日(逢週二)	下午2:30-5:00	7	 	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 小組參加者必須曾參加焦慮抑鬱講座； 2. 經評估後，以確定是否適合參加小組； 3. 小組參加者必須能夠出席全部節數。					

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
K203	7月12日(週一)	下午2:30-4:30	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工) 陳曼鈞姑娘(註冊護士)	12
對象	癌症患者及照顧者					

靜觀自我關懷工作坊

Mindful Self Compassion Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C117	7月8日-8月5日(逢週四)	上午10:30-下午12:30	5	 	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C118	9月1-29日(逢週三) (9月22日除外)	上午10:00-中午12:00	4		李淑敏女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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
C119	評估：7月6日(週二) 小組：7月13日 -8月17日(逢週二)	上午10:30 - 下午12:30	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。					

深心靜 - 藝術治療小組 Inner Peace: Art Therapy Group

透過不同藝術物料，與治療師及同路人一起學習用創作管理焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K162	評估：7月15日(週四) 小組：7月22日 -8月26日(逢週四)	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。					

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
K163	7月20日-8月10日 (逢週二)	下午2:30-4:30	4		吳灝璋先生 (助理服務主任)	10
K164	9月2- 23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。					

藝術治療小組 - 紙藝 Material Based Art Therapy Group: Papers

透過紙藝，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F064	7月29日-8月19日 (逢週四)	上午10:30-下午1:00	4		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

種樂樂 - 音樂治療小組 - 初階

Seeds for Happiness: Music Therapy Group Level 1

運用音樂治療協助參加者認識及處理內在情緒，從音樂活出快樂。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W117	評估：8月10日(週二) 小組：8月17日 - 9月28日 (逢週二)(9月7日除外)	下午2:30-4:30	評估: 1節 小組: 6節	黃大仙	李英姿女士 (美國註冊音樂治療師)	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。					

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
C120	8月19日-9月23日 (逢週四)	下午3:00-5:30	6	北角	鄧海琳女士 (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. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

婦科及乳科簡易舞蹈小組

Dancing Class for Gynaecological and Breast Cancer Patient

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W118	7月6日-8月3日(逢週二)	上午9:15-10:15	5	黃大仙	梁滿金女士	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加； 3. 由於此小組未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

益氣養肺功

Taichi Qigong for Lung Cancer Patients

益氣養肺生能有助提升肺功能及防治呼吸系統疾病，常段鍊功法可增強自身抵抗力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W119	7月7日-8月4日(逢週三)	上午9:30-11:00	5	黃大仙	廖桂芬女士	12
對象	肺癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者； 2. 若有手術傷口，須在康復後4個月或以上方可參加； 3. 由於此小組未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

伸展及肌肉訓練工作坊

Stretching Exercise and Muscle Strengthening Workshop

透過學習伸展及肌肉訓練，有助緩解身體痛楚，紓緩痛症問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C121	7月9-30日(逢週五)	上午9:30-10:30	4	 網上進行	資深教練	12
C122	9月3-24日(逢週五)	上午9:30-10:30	4	 網上進行	資深教練	12
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。					

復康運動 - 橡筋帶工作坊

Rehabilitation Exercise Workshop - Rehab Elastic Band

由物理治療師講解日常復康運動，及橡筋帶運動示範。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W120	9月8日(週三)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙 	雲崇先生(註冊物理治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者將先列作後備； 2. 參加者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加。					

復康運動 - 盆底肌訓練班

Rehabilitation Exercise - Pelvic Floor Muscle Training Class

此活動能強化盆骨底肌肉改善因婦科癌手術、荷爾蒙變化引致的小便滲漏及失禁等問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F065	7月24日(週六)	上午10:30-12:00	1	 網上進行	註冊物理治療師	25
對象	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。					

隨時復康運動

Anytime Rehabilitation Exercise

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
F066	8月7 - 28日(逢週六)	上午10:00-11:30	4	 網上進行	註冊物理治療師	30
對象	乳癌及婦科癌患者					
在任何場所，也能做簡單、非劇烈的運動，以改善血液循環、及精神狀況。						
C123	9月3-24日(逢週五)	上午11:00-下午12:30	4	 網上進行	註冊物理治療師	30
K165	9月3日、10日(週五)	下午2:30-4:00	2	 葵涌 	註冊物理治療師	20
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。					

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
W121	8月11日-9月8日 (逢週三、五)	上午9:15-10:45	9	黃大仙	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個月方可參加。					
W122	(重溫練習) 9月10日(週五)	上午9:15-10:45	1	黃大仙	蘇名輝先生	12
對象	癌症患者(重溫練習-適合舊生)					

治療後如何建立運動習慣 - 婦科癌患者

How to Make Exercise Habit after Treatment for Gynaecological Cancer Patients



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F067	8月11日(週三) 及9月15日(週三)	8月：下午2:30-4:30 9月：下午2:30-3:30	2	網上進行	註冊物理治療師	20
對象	已完成治療一年或以內婦科癌患者					

坐式太極十式課程

Taiji in Sitting Posture 10 Forms

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W123	8月17日-9月14日 (逢週二)	上午9:15-10:15	5	黃大仙	梁滿金女士	12
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者；2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。					
W124	(重溫練習) 9月21日(週二)	上午9:15-10:15	1	黃大仙	梁滿金女士	12
對象	癌症患者 (重溫練習 -適合舊生)					

肺癌患者強肺運動工作坊

Exercise for Lung Cancer Patient



透過呼吸及伸展運動，促進身心健康。參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W125	9月1日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	註冊物理治療師	12
對象	肺癌患者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W126	9月2-16日(逢週四)	上午10:30-中午12:00	3	黃大仙	梁玉玲女士	12
對象	腸癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者；2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。					

休閒系列 Leisure

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

講解及示範適合肺癌患者的夏日小食，參加者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W127	7月7日(週三)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	陳麗玲女士	15
對象	肺癌患者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
W128	7月20、27日(週二)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	賈瑞暖女士	8
對象	癌症患者					
W129	8月5日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁潔文女士	8
對象	癌症患者					
W130	9月10、17日(週五)	下午2:00-5:00	2	黃大仙	林國雄先生、陳琮女士	8
對象	癌症患者					
備註	參加者只可選報W128(黏土體驗)、W129(迷你乾花花束)、W130(懷舊燈籠)其中一班。					

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
C124	8月11、18日(週三)	下午1:30-3:00	2	北角	義務導師	8
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

思紙工作坊 Paper Tearing Workshop

學習撕紙藝術，讓參加者透過撕紙表達情緒，舒緩生活壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C125	9月6-27日(逢週一)	下午2:00-3:30	4	北角	李昇敏先生	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；2. 首次參加者優先。					

記憶力治療小組 Memory Enhancement Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W131	8月5-8月26日(逢週四)	上午11:00-下午1:00	4	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					

家庭和兩性關係 Relationship

「舞出活力婚姻」研習班 Couple Dance Workshop

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W132	8月7日-9月11日(逢週六)	上午11:00-下午1:00	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 崔鉅勳先生(義工導師)	12
對象	癌症患者及伴侶					

「不再害怕愛與親密」工作坊

Workshop - Leave Your Fear of Getting Closer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F068	9月4、11日(週六)	下午3:45-5:45	2	中環	認可性治療師	12
對象	已完成治療的乳癌及婦科癌患者 (鼓勵伴侶一同出席)					
備註	1. 報名者需先列作後備，進行需要評估後再確定參加資格；2. 曾出席「癌症與性親密關係講座」者可優先參與。					

男士復康系列 Men's Service

「創新天地」- 男士茶聚 Men's High Tea Gathering

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W133	7月8日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙區內酒樓	李沛泉先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					

前路無阻 - 前列腺癌治療後的泌尿問題、運動與復康

Going Through Project - Managing Urinary Problems after Prostate Cancer Treatment

由物理治療師講解前列腺癌治療後的泌尿問題，教導復康運動和心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K166	7月28日(週三) 及8月5、11日(週四)	上午11:30-下午1:00	3	葵涌	註冊物理治療師	30
對象	前列腺癌患者					
備註	1. 前列腺癌患者優先；2. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

飲食交流會 - 前列腺癌患者 Dietetic Sharing on Prostate Cancer

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C126	7月21日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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
K167	7月22日-8月26日(逢週四)	上午9:30-11:30	6	葵涌	徐貫通先生(詠春教練)	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

前路無阻 - 「智net」加油站

Going Through Project - Living Smart with Your Smart Phone

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W134	8月5、12日(週四)	上午10:00-中午12:00	2	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者					

「創新天地」- 男士茶聚 Men's High Tea Gathering

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C127	8月11日(週三)	中午12:00-下午1:30	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
C128	9月8日(週三)	中午12:00-下午1:30	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					

中醫對前列腺癌在飲食及日常湯水的提示

Traditional Chinese Diet for Prostate Cancer Patients

註冊中醫師講解前列腺癌患者在飲食方面要注意的地方，並與患者分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W135	8月18日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	萬帥章註冊中醫師 梁家齊先生(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。					

男士水中健體訓練班

Men Hydro-Fitness Exercise Class

教授進行水中健體的方法，透過有氧、關節活動及肌肉鍛鍊運動，提升參加者的肌肉質量、鍛鍊及提升體能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W136	9月2-21日(逢週二、週四)	上午9:00-10:00	6	摩士公園游泳池	健體教練	16
對象	男性癌症患者					
備註	與康樂及文化事務署合辦活動。					

前路無阻 - 術後好男人「性在有心人」

Going Through Project - Prostate Talk on Sexual Intimacy



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W137	9月4日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	性復康治療師 李沛泉先生(註冊社工)	20
對象	前列腺癌患者					

年輕癌症患者系列 YON CAN (Young Adults)

YOU CAN - 通往快樂的道路 YOU CAN - Road to Happiness

透過正向心理學的理念，提升參加者的幸福感，並協助建立自己的快樂方程式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W138	8月14、28日(週六)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	梁家齊先生(註冊社工)	6
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 以藝療心 - 立體藝術

YOU CAN - Heal Your HeARTs: Moulding and Modelling

運用不同的立體藝術物料，在創作過程中將情感具體化，以藝術療愈心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K168	7月22日-8月12日(逢週四)	下午2:30-5:00	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。					

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
K169	8月7日-8月28日(逢週六)	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。					

YOU CAN - 思紙工作坊

YOU CAN - Paper Tearing Workshop

學習撕紙藝術，讓參加者透過撕紙表達情緒，舒緩生活壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C129	8月7日-8月21日(逢週六)	下午2:00-3:30	3	北角	李昇敏先生	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 皮膚護理工作坊

YOU CAN - DIY Skin Care with Natural Ingredients Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K170	9月11日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	葵涌	蘇潤玲女士	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					

Advanced Stage 復發/紓緩期

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與癌共存系列 - 癌症四期或晚期患者護理講座

Living with Cancer - Caring Tips for Advanced Stage Cancer Patients

不同專家分析如何調整身心，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W139	8月14日(週六)	下午2:30-5:00	1	黃大仙 	腫瘤科醫生、註冊藥劑師 註冊營養師、癌症病人照顧者 註冊社工	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

與癌共存系列 - 晚期癌症患者的徵狀處理

Living with Cancer - Symptoms Management in Palliative Care

由護士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
K171	9月7日(週二)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	晚期的癌症患者及照顧者					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

「留住好時光」家庭攝影服務

Capturing Precious Moments Photography

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C130	7月17日(週六)	下午2:00-5:00	1	觀塘海濱公園	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多3個家庭參與，每個家庭4人為上限；2. 所有參加者會先列作後備。					

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
C131	9月4日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	曾重瑜律師	60
對象	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
C132	9月11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。					

「談生論死」我的預設照顧計劃

Preparation for My Advanced Care Plan

介紹及與參加者探討預設照顧計劃，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
C133	7月21-28日(週三)	上午10:00-中午12:00	2	北角 	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	晚期的癌症患者及照顧者					

給紓緩病人照顧者的小貼示

Tips of Caring Palliative and Self-Care for Carer

了解在家照顧晚期癌症患者注意事項、認識相關的社區資源以及學習照顧者的自我放鬆和減壓技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K172	7月27日(週二)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林翠賢女士(助理服務主任)	20
對象	晚期的癌症患者及照顧者					

面對失去

Dealing with Losses

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W140	8月21、28日(週六)	上午11:00-下午1:00	2	黃大仙 	王敏珩女士(臨床心理學家)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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
K173	9月18日(週六)	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。					

從死悟生 - 人本表達藝術小組

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
K174	評估：8月7日(週六) 小組：8月14日- 9月18日(逢週六)	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。					

彩虹會 - 兒童藝術治療小組(玩偶製作)

Rainbow Club - Art Therapy Group for Children (Doll Making)

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
K119	7月21日 - 8月11日 (逢週三)	下午2:30-3:30	4	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
C066	7月22日 - 8月12日 (逢週四)	下午3:30-4:30	4	 	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5至7歲兒童					
K120	7月21日 - 8月11日 (逢週三)	上午11:00-下午12:30	4	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
W074	7月23日 - 8月13日 (逢週五)	上午11:00-下午12:30	4	 	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 - 青少年藝術治療工作坊(陶出新天地)

Rainbow Club - Art Therapy Workshop for Teens (Molding Our Space)

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
C067	7月14日(週三)	下午2:30-4:30	1	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會12-17歲青少年					

彩虹會 - 青少年藝術治療小組(針孔攝影)

Rainbow Club - Art Therapy Group for Teenagers (Pinhole Photography)

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
W075	7月23日 - 8月13日(逢週五)	下午2:30-4:00	4	 	鄧海琳女士 (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 - 青少年音樂治療小組

Rainbow Club - Music Therapy Group for Teenagers

透過音樂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
K121	7月21日 - 8月11日(逢週三)	下午2:30-4:30	4	 	周穎賢女士 (註冊音樂治療師)	10
對象	彩虹會15至17歲青少年					

彩虹會 - 兒童藝術治療工作坊(印出心情)

Rainbow Club - Art Therapy Workshop for Children (Print Out My Feelings)

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
K122	7月15日(週四)	下午2:30-4:30	1	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5-12 歲兒童					

彩虹會 - 家庭善別藝術治療支聚會

Rainbow Club - Art Therapy Berevement 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
K123	9月25日(週六)	上午10:30-下午1:00	1	 	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：面對轉變

Rainbow Club - Parent-Child Art Therapy Workshop - Ways of Coping

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
W076	7月10日(星期六)	上午10:30-下午1:00	1	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

彩虹會 - 親子夏日續FUN樂 Rainbow Club Parent-Child Summer FUN

透過親子體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W077	7月17日(週六)	下午1:00-5:00	1	山頂	導賞員	30
W078	8月8日(週日)	上午9:00-下午1:00	1	高爾夫球場	高爾夫球教練	30
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	1. 此活動將視乎疫情，或有機會更改，或取消；2. 只可選報彩虹會親子夏日續FUN樂W077(大富翁夢想體驗)或W078(高爾夫球親子玩)其中一班；3. 請衡量個人體能是否合適參加；4. 所有報名家庭列作後備。					

彩虹會 - 親子體驗工作坊 - 相框創作

Rainbow Club Parent-Child Workshop - Photo Frame Design

透過親子活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W079	9月11日(週六)	下午2:30-4:30	1	 	林馨女士、陳依琪女士	20
對象	彩虹會兒童及其家庭					

彩虹會親子關係增潤工作坊 - 園藝創作

Rainbow Club Parent-Child Workshop - Gardening

透過不同的園藝創作、親子活動與家人享受歡樂時間，增強親子的溝通，向彼此表達愛與關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W080	8月7、14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					

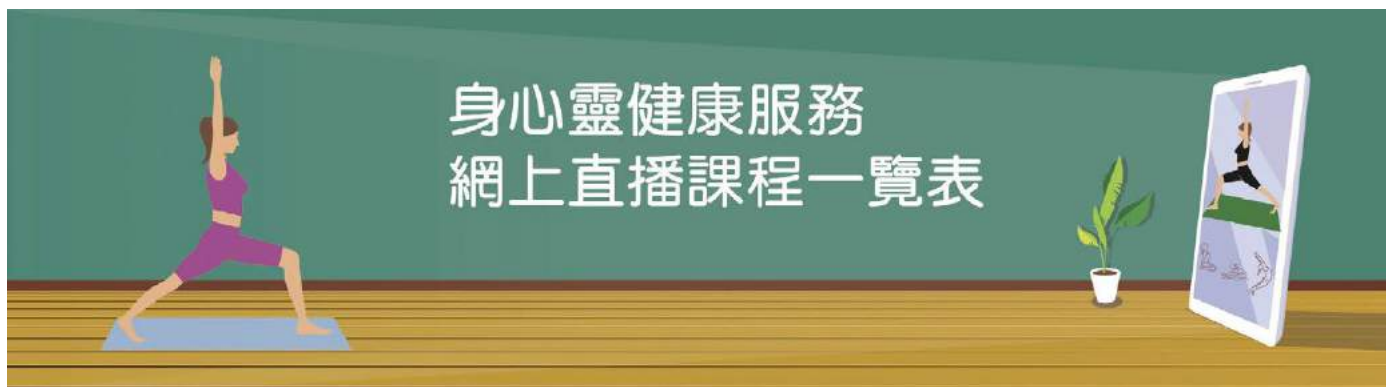
彩虹會 - 家長茶聚 Rainbow Club Tea Gathering

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。

主題：繪本與創作，藉此促進親子互動，提供多一個渠道互訴心中情。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W081	7月9日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
W082	8月9日(週一)	上午11:00-下午1:00	1	 	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	15
W083	9月3日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
對象	彩虹會家長					

Wellness and Holistic Health Care 身心靈健康活動



「與身心約會」 - 提高免疫系統的運作

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



- 導引養生功十二法及
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。

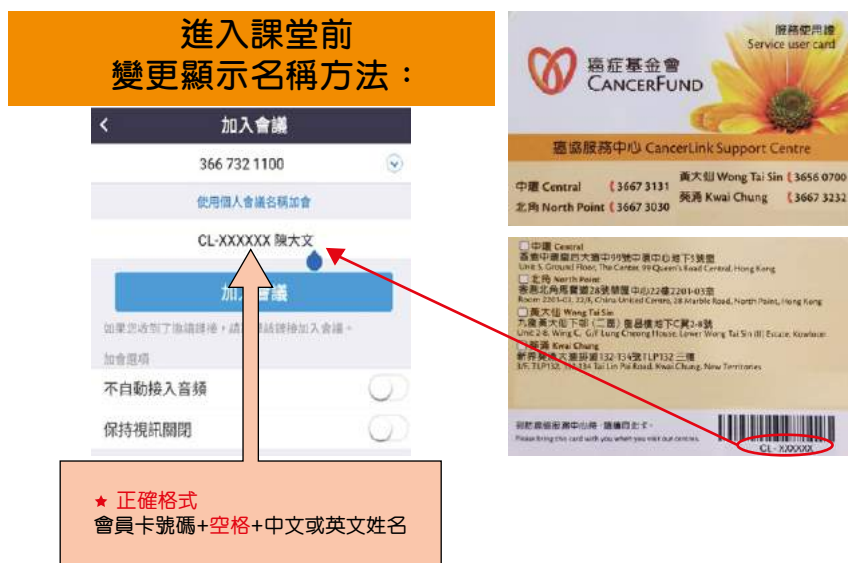
<https://www.cancer-fund.org/our-wellness-programmes-2/>



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。



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)
渣華道體育館舞蹈室	渣華道99號渣華道市政大廈3樓 (近港鐵北角站A1出口)
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)
鯉魚涌體育館舞蹈室	鯉魚涌街38號鯉魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鯉魚涌站A出口或太古城站B出口，步行約9分鐘)

九龍

保安道體育館舞蹈室	長沙灣保安道325至329號保安道市政大廈2樓 (近港鐵長沙灣站C1出口，毗鄰李鄭屋邨)
九龍公園體育館活動室	尖沙咀柯士甸道22號 (近港鐵佐敦站C出口或柯士甸站F出口)
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)

新界

坑口體育館多功能大活動室2號	將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓 (近港鐵坑口站B出口，步行約8分鐘)
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
K175	7月20日-9月14日(逢週二)	上午9:30-11:00	9	葵涌	袁梓女士 (Cheryl)	16
K176	7月21日-9月15日(逢週三)	下午3:15-4:45	9	屏山天水圍體育館	梁清薇女士 (Carol)	25
C134	7月14日-9月15日(逢週三)	下午2:00-3:20	10	鯉魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	25
W141	7月12日-9月13日(逢週一)	下午2:15-3:45	10	將軍澳坑口體育館	顏詠詩女士 (Ivy)	23
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
K177	7月16日-9月17日(逢週五)	上午9:30-11:00	10	葵涌	張寧女士	16
C135	7月14日-9月15日(逢週三)	下午3:40-5:00	10	鯉魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	25
對象	乳癌患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外。					

Yin瑜伽

Yin Yoga

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K178	8月23日-9月27日(逢週一)	上午9:15-10:45	6	葵涌	謝詠君女士 (Melody)	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	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
C136	7月21日-9月15日(逢週三)	下午4:00-5:30	9	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。					

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
C137	8月17-31日(逢週二)	下午3:30-5:00	3	 北角	陳兆媚女士 (May)	11
W142	7月13-27日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	3	 黃大仙	陳兆媚女士 (May)	15
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					
備註	1. 請自備長形毛巾；2. 只能選報一個椅子瑜伽。					

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
C138	8月4、11日(週三)	上午9:15-10:45	2	 北角	顏詠詩女士 (Ivy)	9
W143	7月21、28日(週三)	上午11:15-下午12:45	2	 黃大仙	顏詠詩女士 (Ivy)	14
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
K179	7月24、31日(週六)	上午9:30-11:00	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					

瑜伽工作坊-改善盆底肌力 Yoga for Strengthening Pelvic Floor Muscles

教導簡單的瑜伽式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K180	8月14、21日(週六)	上午9:30-11:00	2	 葵涌	江錦媛女士 (Kiki)	22
對象	在職患者優先，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

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

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K181	7月5日-8月16日(逢週一)	上午9:15-10:45	7	 葵涌	謝祉君女士 (Melody)	15
對象	癌症患者					
備註	請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用。					

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
C139	7月21日-9月15日(逢週三)	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					

打開焦慮的枷鎖：MBCT靜觀認知8週課程及全日靜修 - 簡介會 Release the Chain of Anxiety Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) - Briefing Session

普

此課程注重用親身體驗的方法去學習靜觀呼吸、靜心伸展、靜心步行、靜心飲食、身體掃描及如何與困難共處等，從而了解抑鬱與身體、思想和情緒的關連，培養自我關懷和療愈的能力，提升生命質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C140	7月19日(週一)	上午10:00-下午12:30	1	中環遠東發展大廈	薛曉光女士	16
對象	適合有意改善身心狀態的癌症患者(包括失眠、情緒困擾或長期受壓力)，首次參加者優先。					
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。簡介會及全日靜修必須出席； 2. 評估適合者請於簡介會當日繳交港幣500元按金或支票。支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「打開焦慮的枷鎖：MBCT課程按金」。					

打開焦慮的枷鎖：MBCT靜觀認知8週課程及全日靜修 - 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
C140	7月26日-9月13日(逢週一) 上午10:00-下午12:30 及9月5日(週日)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	中環遠東發展大廈	薛曉光女士	12
對象	癌症患者(須先參加「靜觀認知治療簡介會」，只限首次參加者)					
備註	1. 簡介會之後將安排個別評估，以了解是否適合； 2. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。如學員課程出席率低於80%，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 3. 練習包括身體掃描、靜坐、伸展、靜觀進食、與困難共處等。					

看見心希望-靜觀體驗工作坊 Introductory Workshop on Mindfulness Body-Mind Awareness and Connection

透過伸展運動、靜心及慈心練習等，學習專注當下與自我覺察，亦會介紹其他以靜觀為基礎的延續活動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K182	7月17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。					

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
K183	7月14日-9月15日(逢週三)	上午10:00-11:25	10	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	18
K184	7月19日-9月20日(逢週一)	下午12:15-1:45	10	天水圍體育館	陳惠英女士	16
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
K185	7月14日-9月15日(逢週三)	上午11:35-下午1:00	10	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	18
對象	適合曾修習基礎班的癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個太極班。					

氣功 Qigong

八段錦及易筋棒運動一集

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C141	7月14日-9月15日(逢週三)	上午10:00-10:55	10	北角渣華道體育館	伍妙奇女士	18
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

導引養生功及易筋棒運動二集

Qigong 12 Forms & Yi Jin Bang Exercise II

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K186	7月15日-9月16日(逢週四)	下午4:15-5:15	10	葵涌	孫貴平先生	18
C142	7月14日-9月15日(逢週三)	上午11:00-11:55	10	北角渣華道體育館	伍妙奇女士	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
K187	7月23日-9月17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
C143	8月24日-9月21日(逢週二)	上午9:15-11:15	5	北角	吳宏建先生	11
C144	8月24日-9月21日(逢週二)	上午11:45-下午1:45	5	北角	吳宏建先生	11
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

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
C145	8月10日-9月14日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	6	中環 遠東發展大廈	紀文舜先生 (Sean)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 須穿著舒適保暖的衣服； 2. 成功報名者，請於7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。					

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
K188	8月2日-9月13日(逢週一)	上午11:30-下午1:00	7	葵涌	張岫雲女士	16
C146	7月16日-9月17日(逢週五)	下午1:00-2:00	10	上環體育館	張岫雲女士	25
W144	7月15日-9月16日(逢週四)	上午9:15-10:45	10	黃大仙彩虹道體育館	張岫雲女士	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。					

普拉提斯伸展運動入門班 Introductory Workshop of Pilates Exercise

教授脊椎和骨盆中立位置、橫式呼吸和控制盆底肌，提升骨盤和身體穩定性，糾正姿勢和減輕腰背與肩膊的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K189	7月12-26日(逢週一)	上午11:30-下午1:00	3	葵涌	張岫雲女士	16
對象	特別適合首次參加的癌症患者，名額只提供給全程參與者。若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，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
K190	7月9、10日(週五、六)	上午10:00-下午5:00	2	葵涌	余少麗女士	10
對象	癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退； 2. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於7月6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. 學員請外出自理午餐。					

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
K191	7月9日(週五)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	薛瑞光女士	10
K192	7月10日(週六)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	薛瑞光女士	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，K192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. 學員請外出自理午餐。					

禪繞畫體驗工作坊 Zentangle

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，讓患癌後紛擾的心專注靜下來，達到身心平靜與和諧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F069	8月13-27日(逢週五)	下午3:45-5:45	3	中環 (多用途活動室C及D)	余狄夫先生	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					

聲音療愈 Sound Healing

頌鉢聲療休息工作坊 Tibetan Singing Bowls Healing

透過聲頻舒展身心，與頌鉢共振，給自己一個安靜心靈和休息的空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K193	8月9日(週一)	下午2:00-3:30	1	葵涌	何婷希女士	22
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適衣物，自備大毛巾或圍巾保暖。					

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
C147	8月12日(週四)	上午9:30-10:20	1	北角	蔡雅玲女士	8
C148	8月12日(週四)	上午10:40-11:30	1	北角	蔡雅玲女士	8
C149	8月12日(週四)	下午1:00-1:50	1	北角	蔡雅玲女士	8
C150	8月12日(週四)	下午2:10-3:00	1	北角	蔡雅玲女士	8
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
K194	7月31日-8月14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
K195	7月21日(週三)	上午11:30-下午12:30	1	葵涌	蘇美芝女士	22
對象	癌症患者					
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲； 2. 請自備大毛巾或圍巾保暖。					

整全生活 Holistic Living

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
K196	8月21日(週六)	上午10:30-11:30	1	網上進行	葉國華先生	20
對象	癌症患者					
備註	學員請自備一瓶熱水(不少於600cc，溫度95至100度最理想)、一個茶壺或蓋碗(任何材質均可，不少於150cc的容量)、一個公道杯或有耳茶杯(不少於150cc的容量)、一只小茶杯(自己最喜歡的)、一條茶巾(或小桌巾)、一只茶側(或白色小碗/小碟)。					

健康飲食 Healthy Diet

彩虹飲食營養講座 Talk on Rainbow Diet 新

不同顏色的食物擁有不同的健康功效！導師會教大家輕鬆認識各種顏色食物的營養素，為健康打好基礎。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F070	8月20日(週五)	下午2:00-3:00	1	中環 (多用途活動室C及D)	伍雅芬女士 (營養學家)	20
對象	癌症患者或其照顧者					

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

訂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
K197	8月4日(週三)	上午11:30-下午1:00	1		杜淑貞女士 (「順著時辰去養生」、 「順著時辰補五臟」作者)	30
對象	癌症患者或其照顧者					

生素學堂 Raw Food School

生素飲食是健康新趨勢，但它怎樣逆轉健康？是否適合所有人實踐？課堂包括理論、食譜示範，輕鬆帶入生活。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K198	7月20日(週二)	上午11:30-下午1:30	1		林詠虹女士	20
對象	癌症康復者					

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

夏日苦瓜-示範兩款健康菜式，包括蓮藕釀苦瓜及涼瓜粉皮，大家可準備好食材，一起在家炮製美食！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K199	7月27日(週二)	下午2:30-4:00	1		郭少龍先生	80

夏日瓜類-示範三款健康菜式，包括奶香冬瓜、話梅苦瓜及南瓜曲奇，大家可準備好食材，一起在家炮製美食！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K200	8月12日(週四)	下午2:30-4:00	1		張志強先生 	80
對象	癌症患者或其照顧者					
備註	食譜將會於開課前一個星期透過WhatsApp發給成功報名的參加者。					

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
K201	7月19、26日(週一)	下午4:15-5:45	2		曾子怡女士 (「零痛楚！肌肉貼×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。

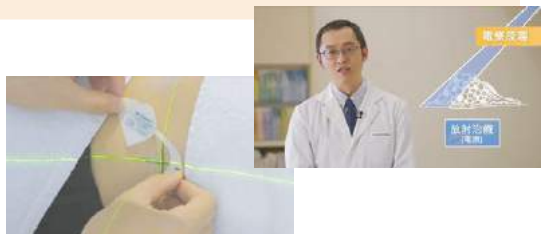
活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K202	8月21日(週六)	下午2:00-5:45	1		吳思敏女士	22
對象	近年確診以及復發癌症患者優先					

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_UHbw&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/Meditation **NEW**
- Mindfulness yoga for men
- Chair yoga
- Pink yoga
- Yin yoga
- Yoga for wellness
- Restorative yoga
- Yoga nidra and meditation
- Breathing and relaxation
- Awareness through movement - the Feldenkrais Method®
- 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覺察能力，進而轉化身心，找到當下的和平。部份教學影片針對不同的需要，分為基礎動作及進階動作，切合不同患者的程度。



包括：

- 靜觀/靜坐的練習 **新**
- 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
- 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法®
- 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/>



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			





Clinical Psychology Services

The end of cancer treatment is an important milestone worth celebrating. However, I have often encountered many patients as well as the people around them such as caregivers and families who assume they can return to their previous lifestyle after treatment and be as active as they were before their diagnosis. I've heard many patients say: 'I should resume my schedule to how I like before cancer' or 'I should be able to deal with things on my own now and not rely on others anymore.'

These attitudes can add more unnecessary pressure on patients. But more realistically survivors need more time for full recovery physically and emotionally for a multitude of reasons. Cancer-related fatigue, organ damage,

weakened memory, poor attention, pain, and early onset menopause are some of the common symptoms following cancer treatment. These symptoms together with changes in one's body image can affect patients' sleep, appetite, mental well-being, and interpersonal relationships. In addition, worries and fears about health problems or cancer recurrence, anxiety, low mood, loneliness, feeling hopeless and meaningless are also some common psychological reactions following cancer. Sometimes negative emotions flare up unexpectedly too.

If you experience emotional distress following a cancer diagnosis and/or following treatment completion, you don't have to be so hard on yourself. Take comfort in the fact that a high proportion of patients also face similar difficulties. I often counsel my clients that **feeling emotional does not mean that you are not good enough, not working hard enough, or not strong enough. Dealing with negative emotions reminds us that we need to rest more and take better care of ourselves.**

If you're experiencing persistent psychological distress and/or this affects your daily life, Hong Kong Cancer Fund offers free psychological support to patients and/or their caregivers who face high distress levels, including one-to-one psychological therapies and psychotherapeutic groups. Please feel free to contact our social workers to learn more. Together, we shall explore and learn ways to better cope with resilience to overcome these cancer-related challenges.

By Marian Wong
Clinical Psychologist of Hong Kong Cancer Fund

臨床心理服務

我的工作會遇見不少癌症患者，他們在治療結束後或會認為「沒事了」，所以覺得自己「應該要好起來。」、「應該要回到癌症前的我。」或「不應該再需要其他人幫忙了。」

治療結束的確是重要的里程碑，應該好好慶祝，但不少患者很快便會想：「治療時我努力抗癌，那接下來呢？我該做什麼？」患者或身邊人常以為治療過後，患者便可以立即重投以往生活的角色，重拾活力做以前同樣的事情，但實際上在治療過後，體力和外貌各方面的恢復也需要時間。「急於回到以前的我」，往往為患者帶來莫大壓力，而當情緒湧現時，他們很多時更會覺得自己「好有問題」！

治療後常見的症狀，如：癌疲憊、器官受損、記憶力或專注力減弱、疼痛或停經，加上身體形象改變，整體變化有機會影響患者的睡眠、食慾、心理健康和人際關係等基本生活。而在心理方面，治療後常見狀況包括：擔憂健康再出現問題或癌症復發、焦慮、憂鬱、感到孤單、生活失去意義或對將來感到無望，有時沒有特別原因，也可能會出現莫名其妙的情緒。

若你在確診或治療結束後受到情緒困擾，請不要苛責自己，事實是有相當高比例的患者會出現和你一樣的情況。請了解情緒的出現是各種不同狀態的總和，並不是因為你不夠好、不夠努力或不夠堅強。情緒提醒你，該稍微停下來，花些時間關顧自己。若然你長時間感到十分苦惱，甚至這些情緒開始影響到你的生活，本會提供免費臨床心理服務，為較高心理困擾的患者及其照顧者提供心理治療及小組以示支援有需要人士。歡迎大家聯絡本會中心的社工同事，讓我們陪伴你一起探索和面對，令你更有力量及方向去面對癌症帶來的挑戰。

王敏珩

癌症基金會臨床心理學



Clinical psychology service of HKCF values counselling by offering clients personal touch and enabling them to feel the warmth of care.

機構的臨床心理治療十分重視 個人化的轉導服務，我們希望對每個病者提供適切的關愛。

Can Board Games be Therapeutic?

Most of us are familiar with board games like Monopoly, UNO and Take 6. Board games involve the movement of objects on a board that anyone of all ages can learn to enjoy and freely play.

According to research, there are important social elements in the board games including perception, classification, memory, knowledge utilisation, problem solving and decision making and more. Through our tutor's facilitation, the reflections during these games can be very meaningful to our clients and help boost confidence in the cancer journey through increased self-understanding and self-esteem. No one will face cancer alone through these interactive board games!

We host board game regularly for various groups with different themes. During the COVID 19 pandemic, we have been successfully converted the activities to ZOOM. In the past few months, more than 60 service users joined these games including cancer patients, carers and children.

Participants' feedbacks:

- "It can make me temporarily forget that I am a sick person, but at the same time I accept the fact and I am confident that I will be well."
- "I can face my ups and downs in my cancer journey in a calm mind."
- "In the process of joyful activities, it builds up positive thinking that helps me to face my daily challenges related to cancer. A cheerful heart is good medicine for cancer as it helped me to appreciate my loved ones more and those around me."
- "I am surprised that I could let go, join and enjoy in the group game."
- "I am aware of my strengths and weaknesses through the board game. The game design is thoughtful, while training memory and reaction, I and other participants can also communicate and exchange sincerely even in the ZOOM class."

I still remember the first time I participated in a board game, and many hours passed by so quickly. The experience of each game was very profound. For me personally, over the years games have empowered me to face different changes, to enjoy communication with others, and to learn from each other.

In this age of social media and mobile phones, I am honoured to be able to communicate with friends who are interested in learning through games and willing to share honestly. I hope more people will participate in board games as it will help them find direction and hope. Let the games begin!

Gordon LEUNG

(Registered Social Worker and Educational Board Game Instructor)



Board games help exercise and improve our memories.

桌遊有助鍛鍊記憶能力。

桌上遊戲寓治療於玩樂？

桌上遊戲簡稱桌遊，是利用棋子、骰子、籌碼、卡片、小板塊、資料欄等種類繁多的配件進行的遊戲，例如大富翁、UNO及誰是牛頭王。參與桌遊沒有入門要求，任何年齡、不同學歷的對象都能享受到同等的歡樂。

根據文獻，桌遊過程中涉及不同社交原素，過程中涉及感知、分類、記憶、知識運用、解難與決策等。經過導師的專業帶領下，參加者能重整自己的經驗，為生命帶來意義，使他/她們更有信心面對癌症之路，促進自我認識和提升自我形象。在桌遊的體驗過程中使參加者增強社交網絡，令抗癌路上不孤單！

我們一直有舉辦不同主題的桌遊小組，而在疫情下，活動已成功地轉化以ZOOM進行，在過去的數個月，超過60位服務使用者受惠，當中包括癌症患者、照顧者及其受影響的兒童及青少年。

參加者的回應：

- 「可以令我暫時忘記自己是病者，但同時都接受再可能有病的事實，同有信心自己會好。」
- 「可以平常心看待自己的反覆的病情。」
- 「在樂而忘我的活動過程中，學識建立正向思維去面對日常的困擾，快樂是良藥，其實只要留意周邊的人和事，就會找到樂趣。」
- 「原來我可以放下，去參與和享受。」
- 「透過桌遊，我認識到自己的長處和不足，亦同時訓練了記憶力和反應，遊戲設計有心思，在ZOOM課堂中，我和其他參加者也能真誠溝通和交流。」

還記得當時我第一次參與桌遊，不知不覺便玩上半天，每次遊戲的經驗都很深刻。回頭一看，遊戲陪伴我很多，使我能夠好好面對不同變化，享受與人的交流，互相學習。

在這個「低頭族」的年代，我很榮幸能與有意透過遊戲學習、願意坦誠交流、希望在過程中為困擾找到方向和盼望的朋友，一同參與這個尋覓過程，讓更多人在桌上領悟樂趣與得著！

梁啓聰 (Gordon)
(註冊社工 / 桌遊輔導及學習導師)



Interactive board games can enhance our self-understanding and self-esteem.

透過桌遊促進自我認識，提升自我形象。



Gordon conducts the board game programme online.

梁啓聰正在舉行網上桌遊輔導。





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.
- 如遇特殊情況，我們會按實際需要作最終決定。In case of special circumstances, we will make the final decision according to actual needs.

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患者	3656 0700 9490 3034

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。



Helping children cope when cancer affects the family

幫助孩子面對您的癌症

When facing cancer, there are a lots of challenges parents and children need to face and adapt. The Rainbow Club caters to children aged 5 to 17. We offer a safe and caring environment where children can express their feelings, restore confidence and understand what's going on.

面對癌症時，會有好多擔憂同日常生活的挑戰，父母和孩子的需要也不能忽視。「彩虹會」致力為5-17歲的兒童及青少年服務，我們提供一個安全及舒適的環境，透過創意活動，令孩子安心表達他們的想法和感受，放下憂慮和面對癌症帶來的改變。

How to tell my kids about cancer?
Whenever I share, I want to cry...

點同仔女講癌症？每次想講時我都想喊...

Why my girl always stays silent and throws bad temper?

點解呀女呢排成日唔出聲，但又發脾氣？

My kid becomes so attached to me and refuses to go to school.

呀女呢排成日都想係我身邊，唔肯返學。

Is that because of me so mommy got cancer? I am scared.

係咪我唔乖，所以媽咪病呢？我好驚。

I am so sad and scared, I have no idea what to do when mommy is sick.

其實我都好唔開心、好驚，但見媽咪病，我都唔知點算。

I wanna stay with Mommy all the time, I don't want to lose her.

我想成日同媽咪一齊，我唔要無咗媽咪。

We are here to support you and your children to overcome each step of challenge. Come to join our RAINBOW CLUB!

我們在這裡支持您和您的孩子們克服每一步的挑戰，快來加入我們的彩虹會吧！

Service Helpline 3656 0800
諮詢熱線

Our little client drew a card to express her feelings and thoughts to her mom after receiving our art therapy of Rainbow Club.
女兒接受「彩虹會」的藝術治療後，親手繪畫心意卡給媽媽表達心意。