

2021
十月至十二月
OCT - DEC

Link 連繫

Autumn is such a wonderful time to be in Hong Kong as we see the heat from the summer leave us behind. We are glad to resume our free wigs and haircuts service now! October is Breast Cancer Awareness month. In this edition we have a special feature covering our Women Cancer Support Services including our Art Therapist sharing information on how Art Therapy can help breast cancer patients. We highlight our Pink Recovery Pack and practical assistance for our free mammogram and ultrasound fund and prosthesis fund for breast cancer survivors.

As we move into November, the month of Prostate Cancer Awareness, you will find our special promotion of some tailor-made programmes on our 'Going Through Project' for men. Your concern is our concern, feel free to contact us whenever you need.

秋高氣爽，令人心情舒暢。我們很欣喜告訴大家，本會已恢復免費假髮借用和剪髮服務，有需要患者可向本會職員查詢。10月是乳癌關注月，在今期的《連繫》會有女性癌症支援服務的專題報導，當中藝術治療師會分享如何透過藝術治療幫助乳癌患者，還會介紹本會為姊妹們提供的實質援助，包括：乳癌復康包、免費乳房造影監察計劃及義乳資助基金。

而緊隨的11月是前列腺癌關注月，您可以看到今季本會特別為「前路無阻」計劃推出了多個針對性的課程活動，希望幫助有需要的前列腺癌患者。我們關心您所需，如需支援，歡迎隨時聯絡我們。

Enrolment date starts:

23, 24 September 2021
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2021年9月23、24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 Central Station Exit D2
Unit 5, G/F, The Center,
99 Queen's Road Central, Hong Kong.

✳ 港鐵中環站D2出口
香港中環皇后大道中99號
中環中心地下5號室
Tel 電話：3667 3131

Operating hours

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

服務時間

星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Kwai Chung 葵涌

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

✳ 港鐵葵芳站A出口
新界葵涌大連排道132-134號
TLP132 三樓
Tel 電話：3667 3232

Operating hours

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

服務時間

星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

鳴謝

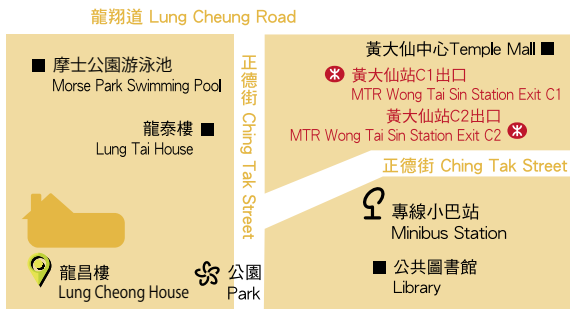


傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Lam Foundation Limited

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

TABLE OF CONTENT 目錄

Our Support Centre 服務中心	1
Table of Content 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	11
Newly Diagnosed 新症	15
Treatment 治療中	18
Survivorship 復康期	28
Advanced Stage 復發/紓緩期	46
Rainbow Club 彩虹會	48
Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動	50
Online Educational Videos and Audios 教育影片及音檔	63
Inner Beauty Art therapy – understand, self-love, transform and restore 「美麗在望 藝術治療」- 認知、自愛、重塑、重新	65
Going Through Prostate Cancer Project 「前路無阻」前列腺癌支援計劃	67
Financial Assistance 經濟援助	69
Adverse Weather Arrangements 颱風暴雨訊號活動安排	73
"Circle of Friends" Monthly Donation Programme 「癌症基金會之友」每月捐款計劃	74
Friends of CancerLink 癌協之友	74
Special Promotion 特別推介	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	
		<u>High Priority Group for Enrolment</u>	
		- 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.9 ; 12-13 ; 16-50)	Maximum of 6 confirmed programmes (including programmes on wait-list)	Thursday, 23 Sep	Friday, 24 Sep
Wellness Programme (P.14-15 ; 51-62)	- 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 (23, 24 September), 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 (23, 24 September), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel.



3667 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9；12-13；16-50頁)	正選及後備合共不多於六項。		
身心靈健康活動 (第14-15；51-62頁)	- 最多兩項正選及兩項後備。 (如果新冠肺炎情況有任何更新，將可能修改報名名額) - 活動註有  號或「備註」上寫明只能選報一個該類型的活動，意指，只可選報一個該類型的活動。 - 除指定活動外，60%的名額將分配優先報名群組。	9月23日 (星期四)	9月24日 (星期五)

2. 活動報名期間(9月23、24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. 9月23、24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9月25日起，參加者則需要致電該活動所屬的指定中心進行或取消報名。



3667 3030



3667 3131



3656 0700



3667 3232

參加者須知

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

Guide to Search 選擇活動課程指引

1

Please select the corresponding section and pages according to your cancer stage (the different colours correspond to different stages).
按自身癌症階段或需要揀選相關類別
(各類別以不同顏色作區分)。

3

Programme details by code, date, time, sessions, venue, facilitator and class quota (number of participants allowed) can easily be found below the programme title.
在標題下方，可輕鬆找到該活動的編號(Code)、日期、時間、節數、場地、導師及名額等資料。

5

Searching by Hong Kong Cancer Fund Support Centres of different locations by the colour icon of the four centres.
四間香港癌症基金會服務中心以不同顏色作區分，從中可清晰得知活動於那間指定中心舉行：

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



Women's Cancer
婦女癌症



Men's Cancer
男性癌症



Lung Cancer
肺癌



Colon Cancer
腸癌

2

Searching programmes by title: The title of each programme is at the top of each summary.
活動標題顯示於該部分的頂部，可按標題尋找適合自己的活動。

4

Pay attention to the cancer stage and special instructions, if any, when you consider enrolling programme.
報名前，請考慮該活動是否適合自己的癌症階段。如活動有備註項目，請先詳閱並了解注意事項。

Central 中環

Wong Tai Sin 黃大仙

North Point 北角

Kwai Chung 葵涌

Programmes conducted via online platform.

活動會以網上形式進行 Online 網上進行

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

6

Language of instruction 授課語言

廣 Cantonese 廣東話

ENG English 英語

普 Mandarin 普通話

English

English Speaking Programmes 英文活動

Dietetic Talk for Vegetarian

Going vegetarian is more than eating vegetables. Let's learn how a vegetarian diet can meet current recommendations of all nutrients of concern.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
XXXX	8 Oct (Fri)	2:00pm-4:00pm	1	Online	Ms. Fion Chow (Registered Dietitian)	30
Target group	Patients					

新症

Newly Diagnosed 新症

認識肺癌的標靶治療和免疫治療

Targeted and Immunotherapy treatment for Lung Cancer patient

專科醫生為肺癌患者講解標靶治療和免疫治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
XXXX	10月30日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	腫瘤科醫生	30
對象	肺癌患者及照顧者					

治療中

Treatment 治療中

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

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
XXXX	11月17日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	林志明醫生 (肝、膽及胰臟外科專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽及胰臟癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

康復

復發/紓緩期

Our Programmes are going ONLINE 網上活動

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

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

我們增加更多網上課程，讓大家可以安坐家中，透過網絡參與課堂。

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

認識大腸癌的化學治療和標靶治療

Understanding Chemotherapy and Targeted therapy for Colorectal cancer patient

由註冊藥劑師為癌症患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
xxxx	11月27日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	註冊藥劑師	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。

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

由專科醫生講解婦科癌症治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
xxxx	12月15日(週三)	上午11:00 - 下午12:30	1	 黃大仙	婦科專科/臨床腫瘤科醫生	30
對象	婦科癌症患者及照顧者					

Guidelines for attending the ONLINE programmes 網上活動守則

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

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

Thank you very much for your cooperation!

謝謝合作！

Prepare to Join Our Online Programme

網上課程，您準備好未？

Learn at home with our online classes and workshops!

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

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
C292	10月13日(週三)	下午2:30-4:00	北角	廣	1	梁曉盈女士	6
C293	11月17日(週三)	下午2:30-4:00	北角	廣	1	梁曉盈女士	6
C294	12月15日(週三)	下午2:30-4:00	北角	廣	1	梁曉盈女士	6
K448	10月11日(週一)	下午2:30-4:00	葵涌	廣	1	周綺汶女士	6
K449	11月8日(週一)	下午2:30-4:00	葵涌	廣	1	周綺汶女士	6
K450	12月6日(週一)	下午2:30-4:00	葵涌	廣	1	周綺汶女士	6
W299	11月9日(週二)	下午2:00-4:00	黃大仙	廣	1	袁真女士 (註冊社工)	6
W300	12月7日(週二)	下午2:00-4:00	黃大仙	廣	1	袁真女士 (註冊社工)	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。



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>



Womens' Cancer Support Service - Managing Lymphoedema

婦女癌症支援服務 - 淋巴水腫護理

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			✓



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



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

English Speaking Programmes 英文活動

Dietetic Talk for Vegetarian

Going vegetarian is more than eating vegetables. Let's learn how a vegetarian diet can meet current recommendations of all nutrients of concern.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C295	8 Oct (Fri)	2:00pm-4:00pm	1	 Online	Ms. Fion Chow (Registered Dietitian)	30
Target group	Patients					

Pause in Life: Music Therapy Group

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C296	Pre-Group: 19 Oct (Tue) Group : 26 Oct to 30 Nov (Tue)	10:30am -12:30pm	Pre Group: 1 Group: 6	 North Point 	Ms. Nicole Chow (Music Therapist-Board Certified)	12
Target group	Patients					
Remarks	1. All users will be enrolled as reserve and invited to attend the pre-group screening session on 19 Oct (Tue) before confirmation in joining the group; 2. Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

The Importance of Mental Health

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C297	16 Oct (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 North Point	Ms. Marian Wong (Clinical Psychologist)	15
Target group	Patients and Caregivers					
Remarks	Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Preparation for Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C298	12 Oct (Tue)	4:00pm-5:30pm	1	 Online	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 - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C299	19 Oct (Tue)	4:00pm-5:30pm	1	 Online	Registered Nurse	15
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Calming Meditation

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C300	1Nov to 22Nov (Mon)	11:00am-12:00nn	4	Online	Ms. Pervin Shroff	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
C301	19 Oct (Tue)	11:00am-12:00nn	1	Online	Ms. May Yeung	10
C302	16 Nov (Tue)	11:00am-12:00nn	1	Online	Ms. May Yeung	10
C303	21 Dec (Tue)	11:00am-12:00nn	1	Online	Ms. May Yeung	10
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

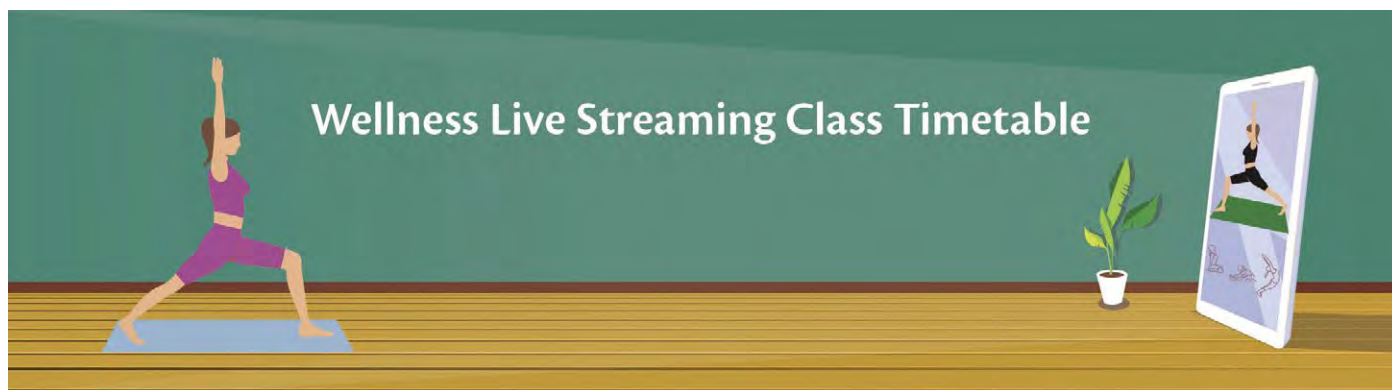
Knitting with Love and Warmth

Focusing on knitting, to enjoy the calm and relaease the stress.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C304	20-27 Oct (Wed)	1:30pm-3:30pm	2	North Point	Ms. Clare Lam	5
Target group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					



Wellness and Holistic Health Care Programme



Wellness Live Streaming Class Timetable

'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/>



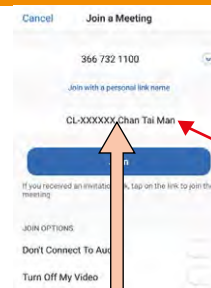
Enrollment is not required!

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
C367	2 Nov to 7 Dec (Every Tue)	11:30am-1:00pm	6	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	12
Target group	Suitable for all cancer stages users					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing; 2. Deposit of HK\$300 is required on or before 22 Oct if your enrolment is successful. Otherwise your space will automatically be released to those on the waiting list. You can post the cheque deposit to Cancer Fund Jockey Club Support Centre (Kwai Chung), payable to Hong Kong Cancer Fund and mark down “Deposit of The Feldenkrais Method” 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)

Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識肺癌的標靶治療和免疫治療

Targeted and Immunotherapy treatment for Lung Cancer patient

專科醫生為肺癌患者講解標靶治療和免疫治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C307	10月30日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	陳穎琳女士(註冊藥劑師)	30
對象	肺癌患者及照顧者					

乳癌治療新趨勢 New Trends in Treatment of Breast Cancer

由專科醫生講解乳癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F145	10月9日(週六)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	羅麗柔醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及照顧者					

認識乳癌的荷爾蒙治療 Understanding Hormonal Therapy for Breast Cancer

由專科醫生講解乳癌的荷爾蒙治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F146	10月16日(週六)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	施俊健醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及照顧者					

婦科腫瘤手術和術後輔助治療方案 Surgery and Adjuvant Treatment in Gynecological Cancer

為婦科癌症患者講解手術治療、化學治療等及康復要點。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F147	12月11日(週六)	上午 10:30-中午 12:00	1	 網上進行	吳東耀醫生 葉淑儀女士(註冊護士)	60
對象	婦科癌症患者及照顧者					

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
F148	10月9日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	馮建勳醫生(放射科醫生)	30
對象	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
K457	10月27日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
W309	11月22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
C308	12月20日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	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					
C309	12月6日(週一) 	下午2:00-4:00	1	 網上進行	註冊營養師	20
對象	半年內確診及治療中乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

適應小組 - 乳癌患者 Adjustment Group for Breast 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
F149	10月21、28日(週四)	上午10:30-下午12:30	2	網上進行	註冊社工	10
F150	11月17、24日(週三)	下午2:00-4:00	2	網上進行	林翠賢女士(助理服務主任)	10
K458	12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
C310	10月22日(週五)	上午10:00-下午12:00	1	網上進行	盧紹熙先生(註冊社工)	12
K459	11月15日(週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	梁啓聰先生(註冊社工)	12
對象	腸癌患者及照顧者					

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
K460	10月20、27日(週三)	上午11:00-下午1:00	2	網上進行	林翠賢女士(助理服務主任)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備；2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W310	10月20日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	趙佩詩女士(註冊社工)	12
K461	11月19日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	鄭瑞鈺姑娘(註冊社工)	12
C311	12月15日(週三)	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					

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
K462	10月13日(週三)	下午2:30-3:30	1	葵涌	趙迦銘先生(註冊社工)	15
K463	12月9日(週四)	下午2:30-3:30	1	葵涌	趙迦銘先生(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

醫患溝通技巧 Effective Communication with Medical Professionals

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K464	10月13日(週三)	下午2:00-4:00	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					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W311	11月2日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 註冊護士	50
對象	癌症患者及照顧者					

沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W312	11月2日(週二)	中午12:00-下午1:00	1	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)、洗穎釗女士(註冊社工) 簡煥殷女士(註冊社工)、梁家齊先生(註冊社工) 林雲麒先生(註冊社工)、趙佩詩女士(註冊社工)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名)，腸胃癌患者及照顧者(10名)，頭頸癌患者及照顧者(10名)， 乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名)，前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)。					

癌症患者社區資源篇 Knowing Community Resources for Cancer Patients

由資深社工與地區不同慈善團體合作簡介有用的社區資源，提升癌症患者及照顧者對申請各種相關服務之認識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W313	10月13日(週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工)、 香港傷健協會職業治療師及註冊社工	10
W314	12月8日(週三)	下午2:30-4:31	1	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工)、 香港傷健協會職業治療師及註冊社工	10
對象	因癌症導致肢體傷殘的患者及其家屬					
備註	1.此活動與香港傷健協會賽馬會「動·絡」肢體傷殘人士服務計劃合作； 2.職業治療師會即場為癌症病友進行簡單評估及服務登記。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C312	10月28日(週四)	下午2:30-4:30	1	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 李寶游博士(華樂會顧問)、華樂會委員	30
W315	11月8-22日(逢週一)	上午10:00-中午12:00	3	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	12
K465	12月2、9日(週四)	下午2:30-4:30	2	網上進行	梁啟聰先生(註冊社工) 註冊中醫師	12
對象	前列腺癌患者及照顧者					

前路無阻 - 活力詠春(第十五期) Going Through Project - Ving Tsun for Vitality (15th Intake)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C313	10月6日-12月22日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	12	北角	華樂會詠春研習導師	10
對象	前列腺癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
K466	11月20、27日(週六)	下午2:30-4:30	2	葵涌	趙迦銘先生(註冊社工)	8
W316	12月4日、18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					

認識大腸癌的化學治療和標靶治療



Understanding Chemotherapy and Targeted therapy for Colorectal cancer patient

由註冊藥劑師為癌症患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C314	10月23日(週六)	下午2:00-4:00	1	網上進行	姚瑞麒先生(註冊藥劑師)	30
對象	腸癌患者及照顧者					

與造口專科護士對談 Dialogue with a Stoma specialist



由造口專科護士講解腸癌術後造口的護理和注意事項。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C325	12月4日(週六)	下午2:00-4:00	1	北角	彭玉琴女士(造瘻治療師)	25
對象	腸癌患者及照顧者					

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



由專科醫生講解婦科癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W317	12月15日(週三)	上午11:00 - 下午12:30	1	黃大仙	婦科專科/臨床腫瘤科醫生	30
對象	婦科癌患者及照顧者					

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

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W318	11月17日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	林志明醫生 (肝、膽及胰臟外科專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肝、膽及胰臟癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

與醫生對談 - 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
W319	10月6日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生(呼吸系統科中心主任)	25
W320	12月1日(週三)	下午2:30-4:30			曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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

由專科醫生為胃、食道癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W321	12月22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。					

癌症治療的新趨勢：中西合璧的好處

New Trends in Cancer Treatment: The Benefits of Combining Chinese and Western Medicine

由臨床腫瘤科醫生兼註冊中醫師，講解如何巧妙運用中西方科學理論和認證以發揮癌症臨床治療的最佳效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F164	10月22日(週五)	下午4:00-5:30	1	 	蘇子謙醫生/註冊中醫師 香港大學臨床腫瘤學系 名譽臨床助理教授	100
對象	癌症患者及照顧者					

癌症治療的正念與迷思

Correct Concepts and Myths of Cancer Treatment

由臨床腫瘤科醫生兼註冊中醫師，講解癌症治療的正念以打破誤導癌症治療的迷思。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C326	12月10日(週五)	下午4:00-5:30	1	 	蘇子謙醫生/註冊中醫師 香港大學臨床腫瘤學系 名譽臨床助理教授	100
對象	癌症患者及照顧者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

肺癌患者的中醫調治及穴位保健 Chinese Medication for Lung Cancer Patient

由中醫師為肺癌患者講解中醫調治的方法及穴位保健。參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W322	11月3日(週三)	下午2:30-4:30	1	 	郭思伶女士(註冊中醫師)、 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

營養飲食 Diet

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

講解營養飲食策略，教你如何不耗費太多體力及精神仍能保持最佳狀態，面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F151	10月13日(週三)	下午1:40-3:30	1	 	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者					

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
F152	10月15日(週五)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者 					
F153	11月19日(週五)	下午2:00-4:00	1	 	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者 					
K467	12月22日(週三)	下午2:00-4:00	1		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 					
C315	11月5日(週五)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	肺癌患者及照顧者 					
W323	11月8日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	腸癌患者及照顧者 					
W324	11月15日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					

食好D，瞓好D 講座

Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F154	12月4日(週六)	下午1:40-3:30	1	 中環 	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症患者					

「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
K468	10月20日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
F155	12月11日(週六) 	下午1:40-3:30	1	 中環 	周倩蕾女士(註冊營養師)	60
對象	癌症患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

紓緩情緒與失眠小組

Relief of Emotion and Insomnia Group

以催眠治療幫助放鬆及紓緩情緒問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F156	11月2-23日(逢週二)	上午11:15- 下午1:15	4	 中環 	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					
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。					

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
F157	10月2日(週六)、 11月6日(週六)、 12月4日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 網上進行	註冊社工	15
對象	乳癌及婦科癌患者					

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
F158	11月4-25日(逢週四)	上午11:15- 下午1:15	4	 中環 	註冊社工	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					

舒痛我話事

Pain Management - A Biopsychosocial Approach

透過實證為本方法，教授紓緩痛症知識及技巧，達至自我管理的目標。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C316	12月10-31日(逢週五)	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。					

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
C317	10月13-27日(逢週三)	下午2:00-3:30	3	 北角	梁曉盈女士	6
F159	12月6-20日(逢週一)	上午11:30-下午1:00	3	 中環	彭樹良女士	6
對象	癌症患者及照顧者					

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
K469	10月16日(週六)	下午2:30-4:30	1	 葵涌 	梁啓聰先生(註冊社工)	12
對象	照顧者					

照顧者支援平台 Carer Support Platform

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K470	10月2日(週六)、 11月6日(週六)、 12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)	12
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

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K471	10月25日 - 11月15日 (逢週一)	上午11:00-下午1:00	4	 葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W325	11月15日-12月20日 (逢週一)	下午1:30-4:30	6	 黃大仙	安靜女士(註冊催眠治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					

症狀處理 Symptom Management

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
F160	12月9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					

護理知多D - 皮膚及脫髮之護理

Coping with Hair Loss and Skin Problems during Cancer Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F161	10月7、21日(週四)	上午11:30-下午1:00	2	10月7日:  中環 10月21日:  網上進行	李翠儀女士(註冊護士) 馮錫芳女士(髮型顧問)	20
對象	癌症患者					

放射治療副作用知多D

Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C318	11月24日(週三)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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
C319	12月1日(週三)	上午10:00-中午12:00	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					

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
W326	11月4日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	 黃大仙 	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

癌症治療引起的腸胃不適護理貼士

Caring Tips On Cancer Treatment - Induced Gastro-intestinal Upset

由護士講解癌症治療期間常見的腸胃不適及相關護理方法以緩解症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W327	12月2日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	 黃大仙 	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

歸心祈禱 (第九期) Centering Prayer (9th Intake)

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
C320	11月8-29日(逢週一)	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。					

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
C321	10月4、11日(週一)	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					



甲狀腺癌患者交流活動「生命之花」

Flower Art for Thyroid Cancer Patient Treatment Stage Emotion

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
W334	10月16日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	梁詠恩女士(專業花藝導師) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
C322	11月6日(週六)	下午3:00-5:00	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。					

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
K472	評估：10月22日(週五) 小組： 10月29日-12月10日(逢週五) (11月19日除外)	下午2:30-5:00	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。					

森林療癒減壓小組

Stress reduction with forest bath for Carers

透過小組活動分享及練習，增強日常與大自然的連繫，調節與釋放生活的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K473	12月14、21日(週二)	上午10:00-中午12:00	2	葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	10
對象	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。					

飲食與情緒-幸福食堂

Colon and Stomach on Emotional Health Workshop

察覺自己的飲食狀況與情緒的關係，建立健康飲食習慣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W328	10月4日(週一)	上午11:00-下午13:00	1	 	梁家齊先生(註冊社工)	12
對象	腸癌及胃癌患者					

綠色療癒力 - 園藝治療小組

Green Healing Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W329	10月18日-11月29日 (逢週一)(11月1日除外)	上午11:00-下午1:15	6		黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

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

肺癌患者交流會之「認識八段錦」

Ba Duan Jin Experiential Class for Lung Cancer Patients

氣功師父講解八段錦的原理，並與肺癌患者一起練習八段錦。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W330	12月1-22日(逢週三)	上午09:15-10:15	4	 	梁滿金女士	12
對象	肺癌患者及照顧者					

個人成長系列 Personal Growth

「抗癌鬥士身心康復」課程

Cancer Fighter I

學習身、心、靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W331	10月15日-11月19日 (逢週五)	上午10:00-下午12:30	6		趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

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
F162	10月9日(週六)	下午3:00-4:30	1	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 及癌症夫婦	30
對象	乳癌患者及伴侶					

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
F163	12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	乳癌或婦科癌患者及其伴侶					

「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，舒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
W333	12月11日、18日(週六)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻 - 前列腺癌症治療的新趨勢

Going Through Project - New Trends in Treatment of Prostate Cancer



由專科醫生講解前列腺癌症治療的新趨勢

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W332	11月20日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	腫瘤科專科醫生	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

胃癌及食道癌患者的中醫調治

Chinese Medication for Stomach & Esophageal Cancer Patient

講解中醫調治的方法及飲食保健，增進康復知識，建立良好體質。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W335	10月27日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	萬帥章註冊中醫師、 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

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
W336	11月26日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症康復者					

夠「營」素食講座

Dietetic Talk for Vegetarian

食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C327	10月27日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症康復者					

體重管理減低乳科及婦科癌症的復發風險講座

Weight Management Talk for Breast and Gynae Cancer Survivors

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C328	12月1日(週三)	下午2:30-4:00	1	 中環 	周倩蕾女士(註冊營養師)	40
對象	乳癌及婦科癌康復者					

「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
F165	11月24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					

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
F166	11月1日(週一)	下午1:40-3:30	1	 	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症康復者					

夠「營」素食講座

Dietetic Talk for Vegetarian



食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F167	12月18日(週六)	下午1:40-3:30	1	 	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症康復者					

食物營養標籤多面睇

Food Label Reading

學懂閱讀營養標籤好處多，有助我們選擇健康小食，以及避開高糖、高脂及高鈉的飲食陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K474	11月10日(週三)	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					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

「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
W337	12月10日(週五)	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。					

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
W338	12月2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，參加者先列作後備，經職員確定參加名額； 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。					

美容及化妝工作坊

Make-up Workshop



讓參加者掌握日常護膚及扮靚貼士，裝扮自己、重拾自信，踏上康復路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W339	11月6日(週六)	上午10:00-下午1:00	1	黃大仙	葉燕玲女士、葉燕華女士 葉燕燕女士(美容及化妝導師)	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1.只限首次參加，參加者先列作後備，經職員確定參加名額； 2.如皮膚易敏感的參加者，請自帶護膚及化妝用品。					

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
K475	11月22日(週一)	下午2:30-4:00	1	葵涌	萬倩婷女士	12
對象	癌症患者					

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的滋潤保濕霜，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
W340	11月4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	1.只限首次參加，參加者先列作後備，經職員確定參加名額； 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。					

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
F168	12月7日(週二)	下午4:00-5:30	1	中環	蘇潤玲女士	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	由於此工作坊未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

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
W341	10月12日(週二)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	黃秋霞女士	16
對象	癌症患者					
備註	如以實體形式進行，請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小)/鮮檸檬汁(一個檸檬分量)/一隻生雞蛋。					
K476	10月18日(週一)	下午2:30-4:00	1	葵涌	蘇潤玲女士	20
對象	癌症患者					
C329	11月19日(週五)	上午10:30-11:45	1	北角	陳慧敏女士(義務導師)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小)/鮮檸檬汁(一個檸檬分量)/一隻生雞蛋。					

變得自信 - 頭髮護理講座 Hair Treatment Talk

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K477	10月12日(週一)	上午11:30-下午1:00	1		義務髮型師	30
對象	癌症患者					

頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation



化療或會影響患者頭髮生長，由專業頭皮治療師提供諮詢服務，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
F169	10月30日(週六)	下午3:30- 5:00	1		梁翠君女士 (專業頭皮治療師)	40
對象	乳癌及婦科癌患者					

桌遊腦力空間 Self Esteem Enhancement via Board Game

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K478	11月2日-12月14日 (逢週二)(11月16日除外)	上午11:00-下午1:00	6	 	梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參與「桌遊腦力空間」者優先。					

保險及財務規劃須知 - 癌症患者篇 Financial Plan for the Patients after Cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K479	10月15日(週五)	上午10:00-中午12:00	1	 	黃俊恆先生(財務策劃師、 認可理財分析顧問)	30
對象	癌症患者					

如何選擇我的保險？ How to Pick My Insurance Plan after Cancer?

分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C330	10月30日(週六)	上午10:00-11:30	1		保險顧問	30
對象	癌症患者及照顧者					

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
K480	10月11日(週一)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

心寧有SAY Life and Death Café

與同路人一起打開心窗，透過卡牌遊戲談談生、論論死，探索生命的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K481	12月1、15日(週三)	下午2:00-4:00	3	葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	癌症患者					

鼻咽癌朋輩分享會 NPC Peer Support Program

透過同路人分享洗鼻、頭頸運動及飲食等實用的自我照顧貼士

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K482	11月23日(週二)	下午2:30-4:30	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工) 鼻咽癌朋輩義工	15
對象	鼻咽癌患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

乳癌治療後上肢淋巴水腫護理研習班 Post-Surgery and Upper Limb Lymphoedema Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K483	11月6、13日(週六)	上午9:00-11:00	2	葵涌	秦靄君女士(顧問護師) 黃雅珊女士(資深護師) 黃蕙莉女士(資深護師)	20
對象	乳癌患者					
備註	1. 實體班。 2. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

婦科癌治療後下肢淋巴水腫護理研習班 Post-Treatment and Lower Limb Lymphoedema Workshop for Gynaecological Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W342	10月20、27日(週六)	上午10:30-下午12:30	2	網上進行	註冊物理治療師	20
對象	婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者必須為完成所有治療； 3. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C331	10月27日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
C332	12月8日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

康復護理知多D - 乳科癌患者

Nursing Care at Recovery Stage for Breast Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C333	12月1日(週三)	下午2:30-4:00	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

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
F170	評估：10月13日(週三) 課堂：10月20、27日(週三)	評估： 下午2:00-5:00 課堂：下午4:00-5:30	3	中環	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	15
F171	評估：11月11日(週四) 課堂：11月18、25日(週四)	評估： 下午2:00-5:00 課堂：上午9:30-11:00	3	中環	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	15
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

樂陶陶(進階班)

Advance Ocarina Class

進深學習陶笛吹奏技巧，以持續改善癌症治療後的影響，並經驗身心靈的改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W343	10月16日-12月18日 (逢週六)	下午1:00-2:00	10	黃大仙	謝健文先生(音樂老師)	10
對象	頸、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌等)					
備註	只適合曾參與樂陶陶初班參加者。					

乳癌患者體質與中醫調治食療

Traditional Chinese Diet for Breast Cancer Patient



與中醫師交流乳癌患者在飲食及湯水食療，有助患者提升免疫力，增強抗癌信心。當中設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W344	10月21日(周四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	劉嘉興先生(註冊中醫師)	20
對象	乳癌患者					
備註	只限首次參加者。					

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
C334	11月3日(週三)	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					

乳癌之中醫調理

Chinese Medicine Treatment of Breast Cancer



與中醫師交流乳癌患者在飲食及湯水食療，有助患者提升免疫力，增強抗癌信心。當中設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K484	10月19日(週二)	下午2:30-4:00	1	葵涌	朱國棟先生(註冊中醫師)	30
對象	乳癌患者					

中醫調治改善睡眠

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
W345	11月18日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	溫雅琚女士(註冊中醫師)	20
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加者。					

中醫調理之秋冬湯水養生之道

Chinese Medicine Treatment - Autumn Soup Therapy for Better Health

介紹一系列秋季湯水，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
F172	10月11日(週一)	上午11:30-下午1:00	1	 網上進行	陳嫻璇女士(註冊中醫師)	50
對象	癌症患者及照顧者					
在治療期間，病患者均出現不適及副作用；由註冊中醫師介紹一系列秋冬湯水，促進病人身體復原及舒緩不適。						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K485	11月17日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	 葵涌 	註冊中醫師	30
對象	癌症患者					

經穴療法 - 血管養生操

Blood Circulation Exercise

血管養生操是一門疏通人體臟腑經系血脈的通衡療法之一，適合健體養生之用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K486	12月14日(週二)	下午2:30-4:00	1	 葵涌	香港健康協會經穴療法導師	15
對象	癌症患者					

中醫與手腳麻痺

Chinese Medicine and Limb Numbness

從中醫角度瞭解如何透過食療，穴位按壓改善治療後出現的手腳麻痺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K487	12月8日(週三)	上午11:00-下午12:30	1		註冊中醫師	50
對象	癌症患者					

情緒及心靈治療 Emotion

「跟壓力Say Goodbye」情緒支援小組 - 乳癌患者

Cognitive Behavioral Therapy Stress Management Group - Breast Cancer Patient

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W370	10月21日-11月25日 (逢週四)	上午11:00-下午1:00	6	 黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	12
對象	乳癌患者					
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。					

種樂樂 - 音樂治療小組(進階)

Seeds for Happiness: Music Therapy Group (Level 2)

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
W346	小組： 11月2日-12月7日(逢週二)	下午2:30-4:30	6	 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。					

以靜觀探索新生活

Connecting Mindfulness in Life

透過靜觀練習體驗，了解心的運作，察覺慣性，學習用新的模式回應情緒與壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W347	11月9-30日(逢週二)	上午10:30-下午12:30	4	黃大仙 	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	癌症患者					
備註	參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

療癒咖啡 Healing Coffee

藉由認識及沖泡咖啡的過程，學習專注、察覺內在需要，與情緒共處。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W348	11月30日-12月21日 (逢週二)	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					

「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
C335	11月1-29日(逢週一)	下午3:00-4:30	5	北角 	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。					

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
C336	10月6-27日(逢週三)	上午10:30-下午12:30	4	 網上進行	李淑敏女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

靜觀自我關懷系列：擁抱身體變化

Mindful Self Compassion Program Series - Embrace your Body

癌症導致的身體變化，會影響我們如何看待自己。工作坊透過認識「靜觀自我關懷」的理論及方法去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
F173	10月13日- 11月10日 (週三)	上午10:30-下午12:45	5	中環 	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
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。					

面對復發恐懼工作坊及小組

Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group

工作坊會簡單講述面對復發恐懼的貼士，而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
F174	工作坊：11月24日(週三)	上午10:30-下午12:45	1	 	王敏珩女士 (臨床心理學家)	20
F175	小組：12月1-29日(逢週三)	上午10:30-下午12:45	5			12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 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。					

美麗在望 - 藝術治療小組

Inner Beauty: Art Therapy Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F176	10月15日-11月19日 (逢週五)	上午10:00 - 下午12:30	6	中環	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。					

失落中的覓得 - 人本表達藝術小組

Lost Then Found: Person Centred Expressive Arts Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K488	評估：10月22日(週五) 小組： 10月29日-12月10日 (逢週五)(11月19日除外)	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	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。					

以藝療心 - 和諧粉彩

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，以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K489	10月6-27日(逢週三)	下午2:30-4:30	4	葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	6
K490	11月3日-12月1日(逢週三) (11月17日除外)	上午10:30-下午12:30	4	葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	6
對象	癌症患者					
備註	1. 只能選報一個以藝療心 - 和諧粉彩(初階)； 2. 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。					

以藝療心 - 酒精墨水藝術

Heal Your HeARTs: Alcohol Ink Art

藉著學習酒精墨水藝術，從創作過程中感受墨水及內在的情感的流動，以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K491	11月29日-12月20日 (逢週一)	上午10:30 - 下午12:30	4		吳灝璋先生 (助理服務主任)	6
對象	癌症患者					
備註	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					

藝術治療小組 - 版畫

Material Based Art Therapy Group: Block Printing

透過版畫，與藝術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
K492	評估：10月21日(週四) 小組：10月28日- 11月18日(逢週四)	上午10:30-下午1:00	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。					

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
K493	11月25日-12月16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。					

以藝療心 - 豎琴療癒

Heal Your HeARTs: Therapeutic Harp

由認可豎琴療癒師，以豎琴音樂營造舒適放鬆的氛圍，以助平衡情緒，以音樂療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K494	10月6-27日(逢週三)	上午10:00-中午12:30	4		李嘉雯女士 (國際豎琴療法課程 - 亞洲區(香港)總監)	6
K495	12月8-29日(逢週三)	上午10:00-中午12:30	4		李嘉雯女士 (國際豎琴療法課程 - 亞洲區(香港)總監)	6
對象	癌症患者					
備註	1. 只能選報一個以藝療心 - 豎琴療癒活動，參加者須出席4節小組； 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。					

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
K496	11月20日(週六)	下午2:00-3:30	1	 網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工) 袁麗芳姑娘 (前香港浸信會醫院主任院牧)	12
對象	癌症患者及照顧者					

重寫生命故事 Reconstruct Your Life Story

透過敘事手法，從多角度探索不同經驗及想法，重新建構新的身份。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K497	11月10日-12月1日 (逢週三)	下午4:00-6:00	4	 葵涌	趙迦銘先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

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

腸癌患者家居運動班 Anytime Exercise for the Colorectal Cancer Patient

講解腸癌患者的日常飲食知識，並針對腸臟常見問題教導日常在家的復康運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W349	12月14日(週二)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	梁家齊先生(註冊社工)、 註冊物理治療師	12
對象	腸癌患者					

四十九式經絡動功 TaiChi Qigong in 49 Forms

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W350	10月8日-11月12日 (逢週五)	下午2:30-4:00	6	 黃大仙	廖桂芬女士	12
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者； 2. 若有手術傷口，須在康復後4個月方可參加； 3. 由於此課堂未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

伸展運動班 Stretching Exercise

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W351	10月5日-11月23日(逢週二)	上午09:15-10:15	8	 黃大仙	梁滿金女士	12
對象	癌症患者					
W352	重溫練習：11月30日(週二)	上午09:15-10:15	1	 黃大仙	梁滿金女士	12
對象	重溫練習-適合舊生					
備註	1. 只限首次參加，參加者先列作後備，經職員確定參加名額； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月或以上方可參加。					

智能氣功班 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
W353	10月20日-11月17日 (逢週三及五)	上午09:15-10:45	9		蘇名輝先生	12
對象	癌症患者					
W354	重溫練習：11月19日(週五)	上午09:15-10:45	1		蘇名輝先生	12
對象	重溫練習-適合舊生					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加； 3. 由於此課堂未能網上進行，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
C337	10月8-29日(逢週五)	上午9:30-10:30	4		資深教練	20
C338	11月5-26日(逢週五)	上午9:30-10:30	4		資深教練	20
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 只限首次參加者。					

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
C339	12月3-24日(逢週五)	上午11:00-下午12:30	4		註冊物理治療師	30
F177	10月8-29日(逢週五)	上午11:30-下午1:00	4		註冊物理治療師	30
F178	11月5-26日(逢週五)	上午11:30-下午1:00	4		註冊物理治療師	30
K499	10月22日-11月5日(逢週五)	上午9:30-11:00	3		註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須為完成所有治療； 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。					

八段錦班 Ba Duan Jin Class

有助改善呼吸、神經及循環系統功能，促進身體平衡及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K500	10月21日-12月9日 (逢週四)	下午1:00-2:00	8		梁玉玲女士	20
對象	癌症患者					
K501	12月16日(週四)	下午1:00-2:00	1		梁玉玲女士	20
對象	癌症患者 (重溫練習-適合舊生)					
備註	重溫課程，只適合舊生報讀。					

弦動我心培訓班

Harp with Your Heart Training Workshop

與“Friends of the Harp”合辦的培訓班。參加這培訓班，不但體驗新的樂器，彈奏時能享受內心的平靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K502	11月2-23日(逢週二)	上午11:30-下午1:30	4		豎琴導師 (Friends of the HARP)	20
C340	11月30日-12月21日 (逢週二)	上午10:30-下午12:30	4		豎琴導師 (Friends of the HARP)	13
對象	癌症患者及照顧者。名額有限，報名從速。					
備註	樂器全由Friends of the Harp提供，費用全免。					

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
W355	10月11-25日(逢週一)	下午2:30-4:30	3		林馨女士(手工導師)	8
W356	11月1日(週一)	下午2:00-5:00	1		大雄這一家(手工導師)	8
W357	12月17日(週五)	下午2:30-4:30	1		梁潔文女士(手工導師)	8
對象	癌症患者只可選報W355(神奇爆炸盒)、W356(可愛毛毛球)、W357(聖誕圈) 其中一班。					

窩心暖暖編織班 Knitting with Love and Warmth

讓你為自己或心愛的人編織圍巾，迎接窩心暖暖的冬天。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F179	11月8-29日(逢週一)	上午11:30-下午1:00	4		義務編織導師	10
對象	乳癌及婦科癌患者 					
C341	10月6、13日(週三)	下午1:30-3:30	2		義務編織導師	5
C342	11月3-24日(逢週三)	下午1:30-3:30	4		義務編織導師	5
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. 參加者必須對棒針編織有初步認識，懂得起針、高針和低針織法； 3. 參加者請自備一對棒針，毛冷及鈎針； 4. 參加者必須出席第一節課堂。					

軟筆西洋書法聖誕卡 Handmade Calligraphy Christmas Cards

課程將教授軟筆西洋書法技巧、工具知識、握筆方法，讓參加者掌握書法竅門，從而製作出一張獨一無二的聖誕卡送給親友。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K503	12月13日(週一)	下午2:00-4:00	1		西洋書法導師	10
對象	癌症患者					

DIY 襪子娃娃 DIY Sock Doll

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K504	11月17、24日(週三)	下午2:00-4:00	2		王惠靈女士(義務導師)	15
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。					

攝影體驗與分享 Experiential Photography and Sharing Workshop

教授簡單攝影技巧，用鏡頭記錄生活的平凡事，學習慢活，享受當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W358	12月7-21日(逢週二)	上午10:00-下午12:30	3	黃大仙	張家柱先生(攝影導師) 梁麗儀女士	10
對象	癌症患者					
備註	1.只限首次參加，參加者先列作後備，經職員確定； 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。					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

夫婦小組 Couple Group

學習瑜伽從而讓夫婦建立親密關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W359	11月15日-12月13日 (逢週一)	下午7:00-9:00	5	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 黎美心女士(瑜伽導師)	16
對象	癌症患者及其伴侶，二人均須同時出席，首次參加者將可優先參加小組					

「舞出活力婚姻」研習班 Dance For Marriage

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
C343	11月6日-12月11日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	6	北角	梁國良先生(註冊社工) 崔鉅勳伉儷(朋輩導師)	12
對象	癌症患者及伴侶					
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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F180	12月4日(週六)	下午3:45-5:45	1	中環	鄧永琴女士(認可性治療師) 蔡兆欣女士(認可性治療師)	30
對象	已完成治療的乳癌或婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					

相愛到白頭 Marriage For Life

跟據40年婚姻研究結果，透過習作及體驗，有效增加婚姻滿足感及減少負面衝突。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W360	10月23、30日(週六)	上午10:00-下午5:00	2	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

男士復康系列 Men's Service

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
K505	11月17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					

兄弟幫 - 動出健康路

Men's Zone: Get Moving Exercise Workshop



中等強度的帶氧運動有助癌症康復者減輕疲倦感覺及維持正常體重。透過遠足於過程中強健身心，並結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W361	10月21日(週四)	上午9:00-下午1:00	1	港島徑第三段	李沛泉先生(註冊社工)	8
對象	男性癌症患者					
備註	1. 集合地點：香港站A出口 2. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 3. 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及所需戶外活動用品。請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見。					

前路無阻 - 前列腺癌患者橡筋帶運動班

Going Through Project - Thera Band Exercise Class for Prostate Cancer Patient



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W362	10月19、26日(週二)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	李光浩先生(物理治療師) 陳家豪先生(物理治療師)	10
對象	前列腺癌患者					

前列腺癌患者交流會之「我和運動有個約會」

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W363	11月17日(週三)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	區永河先生(體適能教練) 梁家齊先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

男士乒乓球訓練班 Men Ping Pong Exercise Class



透過一同體驗乒乓球運動，提升參加者的體能，並結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W364	11月16日-12月7日 (逢週二)	下午2:30-4:00	4	摩士公園體育館	康文署註冊教練	11
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 - 詠春健體班 Going Through Project - Wing Tsun for Prostate Cancer



以詠春作強身訓練，改善失眠、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
K506	11月11日-12月16日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	6	葵涌	徐貫通先生(詠春導師)	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。					

「兄弟幫」Zone一鬆 - 「智net」加油站

Men's Zone - 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
W365	12月14、21日(週二)	上午10:30-下午12:30	2	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	男士癌症患者					

前路無阻 - 運動對晚期前列腺癌患者的幫助

Going Through Project - Exercise Beneficial in Advanced Prostate Cancer



講解協助前列腺癌患者及照顧者瞭解身體不適或痛症，建議體能允許範圍內進行適當運動，緩解症狀帶來的不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W366	10月25日(週一)	下午3:00-4:30	1	黃大仙	註冊物理治療師	30
對象	前列腺癌患者					

前路無阻 - 認識前列腺癌治療後的失禁和性功能障礙

Going Through Project - Managing Incontinence and Sexual Dysfunctions after Treatment



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W367	11月27日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	泌尿外科顧問護師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	1. 前列腺癌患者優先；2. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

前路無阻 - 中醫調理之前列腺癌

Going Through Project - Chinese Medicine Treatment for Prostate Cancer



從中醫角度了解前列腺癌的復康調治。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C344	10月22日(週五)	下午2:30-4:00	1	網上進行	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

「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
W368	10月7日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙區內酒樓	李沛泉先生(註冊社工)	12
C345	10月22日(週五)	下午2:00-4:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
C346	11月26日(週五)	下午2:30-4:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
C347	12月17日(週五)	下午2:30-4:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					

男士藝術治療小組：陶藝 Material Based Art Therapy Group: Cereamics for Men



透過陶藝，與藝術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
K507	評估：10月28日(週四) 小組：11月4日- 12月2日(週四)(11月25日除外)	下午3:00-5:30	4	葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	男性癌症患者					
備註	1. 參加者無須有關任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

YOU CAN - 外出飲食小貼士講座 YOU CAN - 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
K508	12月29日(週三)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 圓圈畫工作坊 YOU CAN - Circle Painting Workshop

以畫圓圈為主題，加上不同的顏色和圖案修飾，讓參加者可以在放鬆和自由的空間下彼此連結，共同創造色彩繽紛的畫作。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W369	11月6、13日(週六)	下午2:30-4:30	2		梁家齊先生(註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。2. 無須任何藝術創作經驗或技巧					

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

分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C348	10月30日(週六)	上午10:00-11:30	1		保險顧問	30
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 癌症後的職業規劃 YOU CAN - Cancer Planning After Cancer

癌症康復後該如何重返職場？以往的工作是否還適合？此工作坊將為你一一探討。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C349	12月4、11日(週六)	下午2:00-4:00	2		註冊職業教練	20
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 變得自信 - 髮型設計工作坊 YOU CAN - Hairstyle Design Workshop

讓參加者了解適合自己的髮型來重建自我形象及自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K509	11月6日(週六)	下午2:30-4:30	1		髮型顧問	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 以藝療心 - 酒精墨水藝術 YOU CAN - Heal Your HeARTs: Alcohol Ink Art

藉著學習酒精墨水藝術，從創作過程中感受墨水及內在的情感的流動，以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K510	11月29日-12月20日 (逢週一)	下午2:30-4:30	4		吳灝璋先生(助理服務主任)	6
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動。					

YOU CAN - 以藝療心 - 和諧粉彩 (進階) YOU CAN - Heal Your HeARTs: Pastel Nagomi Art (Intermediate Level)

回顧及學習更多和諧粉彩的技法，讓自己更能掌握和諧粉彩藝術，發揮創意，以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K511	11月3日-12月1日 (逢週三)(11月17日除外)	下午2:30-4:30	4		吳灝璋先生(助理服務主任)	6
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確認參加資格。					

Advanced Stage 復發/紓緩期

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與癌共存系列 - 與紓緩科醫生對談 Living with Cancer - Dialogue with a Palliative Doctor

由紓緩科醫生告訴你如何處理晚期癌症的痛楚和其他不適症狀，釐清當中的謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C350	11月27日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	呂卓如醫生(臨床腫瘤科)	25
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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
W371	12月18日(週六)	下午2:30-5:00	1	 網上進行	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					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K515	10月27日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	擴散或復發的前列腺癌患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W372	10月22日-11月5日 (逢週五)	下午2:00-4:00	3	 黃大仙 	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	復發癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

面對痛楚 Dealing with Pain

這個工作坊主要從心理角度分享如何面對痛。其中一節並會邀請護士分享舒緩痛的知識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K512	11月11日-12月2日 (逢週四)	下午2:30-4:30	4	 葵涌 	王敏珩女士(臨床心理學家) 李翠儀女士(註冊護士)	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；					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

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
K513	評估:10月12日(週二) 小組:10月26日- 12月7日(逢週二)(11月16日除外)	下午2:30-5:00	評估:1節 小組:6節	 葵涌 	吳灝璋先生 (助理服務主任)	10
對象	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。					

「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
K514	11月22、29日(週一)	上午11:00-下午1:00	2		林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	晚期的癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 癌症四期或晚期患者飲食講座

Living with Cancer - Diet Tips for Advanced Stage Cancer Patients

營養師探討如何調整營養飲食，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C351	11月13日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

喪親家屬支援小組 Bereaved Family Support Group

通過小組形式處理喪失親人的傷痛及學習適應生活上的轉變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W373	11月13日-12月18日(逢週六)	上午10:00-下午1:00	6		黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	在過去24個月內有親人因癌症去世的人士					

「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
W374	10月24日(週日)	下午2:00-6:00	1	觀塘海濱公園	冼穎釗女士(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
W375	11月27日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	60
對象	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
W376	10月30日(週六)	下午2:30-5:00	1		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。					

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
W377	12月4日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		律師	12
對象	晚期的癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多6個家庭參與，每家庭有30分鐘內的個別諮詢時間；2. 所有參加者會先列作後備。					

彩虹會 - 兒童體驗工作坊 Rainbow Club - Children Workshop

透過不同遊戲引導兒童表達情緒及建立朋輩網絡

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W301	10月16日(週六)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工) 梁麗儀女士	10
對象	彩虹會5-12 歲兒童					

彩虹會 - 兒童及青少年藝術治療工作坊 - 面具製作 (十月) / 氈羊三寶 (十一月) Rainbow Club - Art Therapy Workshop Children and Teenagers - Mask Making (Oct) / Felting (Nov)

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
K451	10月30日(週六)	上午11:00- 下午1:00	1	葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
W302	11月6日 (週六)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5至17歲兒童及青少年					

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

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C305	10月15 - 11月5日 (逢週五)	下午4:30-5:30	4	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
W303	11月12日 - 12月3日 (週五)	下午4:30-6:00	4	黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會8至14歲兒童					
K452	11月6-27日(逢週六)	上午11:00- 下午12:00	4	葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
W304	11月12日- 12月3日 (週五)	下午4:30 - 5:30	4	黃大仙	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					

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

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K453	11月13日- 12月4日(逢週六)	下午2:30-4:00	4	葵涌	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 - 家庭善別藝術治療支聚會 Rainbow Club - Art Therapy Berevemet 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
K454	10月23日(週六)	下午2:30- 4:30	1	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

彩虹會 - 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
C306	10月15日(週五)	下午4:30-5:30	1	北角	註冊藝術心理治療師 註冊社工	15
W305	11月12日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	15
W388	12月17日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	15

對象 彩虹會家長

彩虹會 - 家長桌遊工作坊

Rainbow Club - Parenting Board Game Workshop

透過學習桌遊的知識和技巧,提升親子互動,增加認識孩子的需要。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K455	11月6-27日(逢週六)	上午11:30-下午1:00	4	葵涌	梁啓聰先生(註冊社工)	10

對象 彩虹會家長

彩虹會 - 親子關係增潤工作坊 - 家庭攝影

Rainbow Club - Parent-Child Workshop - Family Photo Shooting

藉由拍攝家庭照片,留下美好回憶,表達親子間的關愛。完成拍攝後,將安排親子共同創作回憶冊,享受精心的時刻。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W306	11月13日(週六)及 12月4日(週六)	下午2:00-6:00	2	黃大仙	攝影義工、簡煥殷女士(註冊社工) 袁真女士(註冊社工)	6個家庭

對象 彩虹會家庭

備註 1. 參加者將先列作後備;負責職員將致電家庭確認拍攝日期及時間

彩虹會 - 親子藝術治療工作坊

Rainbow Club - Parent-Child Art Therapy Workshop

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
K456	10月23日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭

對象 彩虹會兒童及其家庭

備註 每個家庭最多4位,參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。

彩虹會 - 親子聖誕花藝體驗工作坊

Rainbow Club - Parent-Child Christmas Floral Workshop

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
W307	12月19日(週日)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	Miss Olivia Au Miss Queenie Au (花藝導師)	6個家庭

對象 彩虹會家庭

彩虹會 - 親子體驗工作坊-感恩節親子Legoland體驗

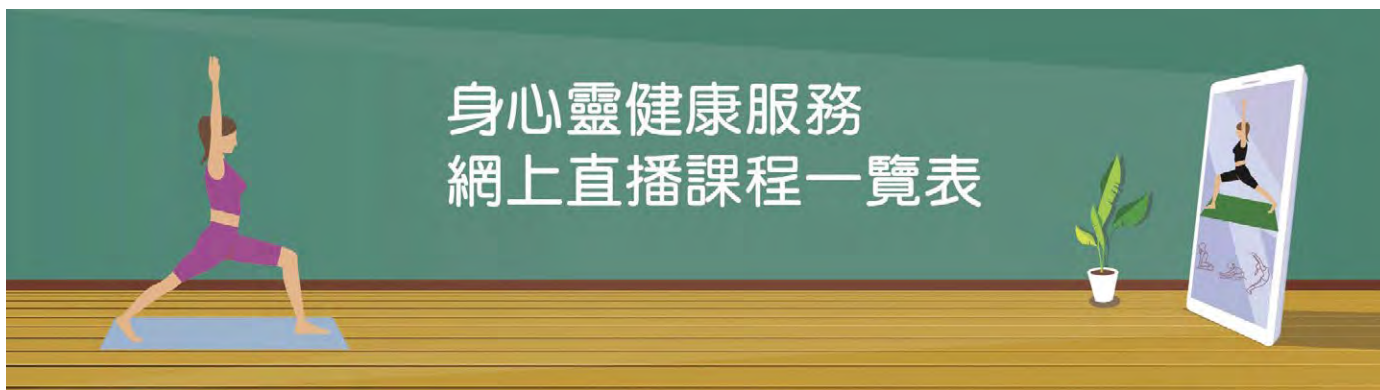
Rainbow Club - Parent-Child Workshop-Legoland

透過親子體驗活動,享受親子時光。回味今年生活中的點滴,為正接受挑戰的家庭帶來力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W308	11月28日(週日)	下午2:00-5:00	1	Legoland	簡煥殷女士(註冊社工) 袁真女士(註冊社工) 梁麗儀女士	30

對象 彩虹會家庭

備註 1. 此活動將視乎疫情,或有機會更改,或取消;2. 所有報名家庭列作後備。



「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)
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)
石塘咀體育館舞蹈室	皇后大道西470號，石塘咀市政大廈5樓 (近港鐵香港大學站B1出口，步行約8分鐘)
鰂魚涌體育館舞蹈室	鰂魚涌街38號鰂魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鰂魚涌站A出口或太古站B出口，步行約9分鐘)
港島東體育館舞蹈室	西灣河鯉景道52號 (近港鐵西灣河站A出口，毗鄰香港電影資料館)

九龍

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)
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)
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)
屯門兆麟體育館活動室(小)	屯門兆麟街19號屯門兆麟政府綜合大樓4樓 (近輕鐵三聖站，步行3分鐘或兆麟站，步行約8分鐘)

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
K517	10月12日-12月7日 (逢週二)	上午9:30-11:00	9	葵涌	袁梓女士 (Cheryl)	16
K518	10月13日-12月15日 (逢週三)	下午3:15-4:45	10	屏山天水圍體育館	梁清薇女士 (Carol)	25
C352	10月13日-12月15日 (逢週三)	下午3:00-3:55	10	鯪魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	25
W378	10月11日-12月13日 (逢週一)	下午2:15-3:45	10	坑口體育館	顏詠詩女士 (Ivy)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備長形毛巾。					

在職患者瑜伽-初階

Yoga for Members at Work-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
C353	10月16日-12月18日 (逢週六)	上午9:15-10:45	10	鯪魚涌體育館	蘇靖棋女士 (Candy)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備長形毛巾。					

乳癌患者瑜伽

Pink Yoga

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K519	10月29日-12月17日 (逢週五)	上午9:30-11:00	8	葵涌	張寧女士	16
K520	10月21日-12月16日 (逢週四)	下午1:15-2:45	9	屯門兆麟體育館	謝芷君女士 (Melody)	15
C354	10月13日-12月15日 (逢週三)	下午4:05-5:00	10	鯪魚涌體育館	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
K521	11月15日-12月20日 (逢週一)	上午9:15-10:45	6	葵涌	王惠華女士 (Dorothy)	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。					

內觀瑜伽

Mindfulness Yoga

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
C355	10月15日-12月17日 (逢週五)	上午10:15-11:45	10	石塘咀體育館	吳國霖先生 (Collin)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備長形毛巾。					

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
C356	10月20日-12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
C357	11月9-23日(逢週二)	下午3:30-5:00	3	北角	陳兆媚女士 (May)	11
W380	10月12-26日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	3	黃大仙	黎淑英女士 (Monica)	15
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					
備註	1. 請自備長形毛巾；2. 只能選報一個椅子瑜伽。					

瑜伽工作坊-快樂脊柱

Yoga for Happy Spine

教授保持脊柱健康的瑜伽動作，改善缺乏運動及勞損而引起的肩頸及脊椎健康問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W381	12月3、10日(週五)	下午2:15-3:45	2	黃大仙	顏詠詩女士 (Ivy)	15
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備長形毛巾。					

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
C358	11月5、12日(週五)	上午9:30-11:00	2	 北角	顏詠詩女士 (Ivy)	9
C359	11月5、12日(週五)	上午11:30-下午1:00	2	 北角		9
K522	10月11、18日(週一)	上午9:15-10:45	2	 葵涌		16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	只能選報一個瑜珈工作坊-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
K523	10月23、30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
K524	11月20、27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
K525	10月25日-11月8日 (逢週一)	上午9:15-10:45	3	葵涌	謝泚君女士 (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。					

靜觀 Mindfulness

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
C360	10月13日-12月15日 (逢週三)	上午10:15-11:45	10	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
C361	10月18日(週一)	上午10:00-下午12:30	1	北角	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
C361	10月25日-12月13日(逢週一) 上午10:00-下午12:30 及12月3日(週五)上午10:00-下午5:00 每節互相緊扣，須出席全部(8節及1天)課程		9	北角	薛曉光女士	10
對象	癌症患者(須先參加「靜觀認知治療簡介會」，只限首次參加者)					
備註	1. 簡介會之後將安排個別評估，以了解是否適合； 2. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。如學員課程出席率低於80%，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 3. 練習包括身體掃描、靜坐、伸展、靜觀進食、與困難共處等。					

看見心希望-靜觀體驗工作坊

Introductory Workshop on Mindfulness Body-Mind Awareness and Connection

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K526	10月16日(週六)	上午9:30-下午12:30	1	葵涌	黃佩珊女士 王品涵女士	22
對象	適合尚未接觸過靜觀的癌症患者或照顧者					
備註	請穿著舒適保暖衣服。					

太極 Taiji

陳式太極基礎班

Chen Style Taiji for Beginners

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K527	10月13日-12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
K528	10月18日-12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30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
K529	10月13日-12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

功前熱身術及易筋棒運動一集 Qigong Warm-up Session & Yi Jin Bang Exercise Part I

功前熱身術以調心、調息和調身為手段，練習是動靜結合和剛柔相濟，有伸筋拔骨的作用，可達到預防損傷、勞損和有益身心的功效。易筋棒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
F184	10月15日-12月17日 (逢週五)	上午9:00-10:00	10	 中環 (多用途活動室C及D)	伍妙奇女士	20
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情；2. 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
F185	10月15日-12月17日 (逢週五)	上午10:00-11:00	10	 中環 (多用途活動室C及D)	伍妙奇女士	20
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒；2. 只能選報一個氣功班。					

健身氣功大舞 Dawu Exercises

結合人的精神、體形和氣息，有助調理經脈，若持續練習可保健強身。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K530	10月21日-12月16日 (逢週四)	下午4:15-5:15	9	 葵涌	陳淑賢女士	16
C364	10月16日-12月18日 (逢週六)	上午9:00-10:00	10	港島東體育館	孫貴平先生	18
對象	癌症患者					
備註	只能選報一個氣功班。					

郭林氣功 Guo Lin Qigong

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K531	10月15日-12月10日 (逢週五) (10月22日除外)	上午11:30-下午1:00	8	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
C365	10月26日-11月23日 (逢週二)	上午9:15-11:15	5	 北角	吳宏建先生	11
C366	10月26日-11月23日 (逢週二)	上午11:45-下午1:45	5	 北角		11
W384	11月10日-12月15日 (逢週三)(11月17日除外)	上午11:00-下午1:00	5	 黃大仙		15
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

溫氏經絡調整體操工作坊 Wan's Meridian Harmony Movement

這套四式運動簡單、流暢，每天早上及睡前練習5分鐘，可打通身體經絡，增強人體功能，令人身心舒泰，促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W385	10月27日、11月3日 (週三)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	胡若珮女士	15
對象	癌症患者					

身體覺知 Body Awareness

從動中覺察™- 魁根斯方法

Awareness through Movement (ATM™) - Feldenkrais Method

ENG 廣

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C367	11月2日-12月7日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	6	中環 遠東發展大廈	紀文舜先生 (Sean)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 須穿著舒適保暖的衣服； 2. 成功報名者，請於10月22日前繳交按金港幣300元，如過期仍未收到按金，名額將自動讓給後備學員。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「魁根斯方法按金」。(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
K532	11月1日-12月20日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	8		張岫雲女士	16
C368	10月15日-12月17日 (逢週五)	下午1:00-2:00	10	上環體育館		22
W386	10月21日-12月16日 (逢週四)	上午9:15-10:45	9	黃大仙彩虹道體育館		25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

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膀的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K533	10月11-25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
K534	10月2日(週六)	上午10:00-下午5:00	1		薛瑞光女士	10
K535	10月4日(週一)	上午10:00-下午5:00	1			10
對象	只限曾修習Mandala繪畫療愈工作坊的癌症患者，名額只提供給全程參與者，K534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。					

曼陀羅星空繪畫療愈工作坊 Mandala Starry Sky Painting

繪畫平衡及對稱的曼陀羅圖案於布袋上，創造美麗星空的自我療愈空間，過程中可釋放情緒並和自己內在溝通。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K536	12月11日(週六)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	余少麗女士	19
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. 學員請自備抹布毛巾、簡單調色盤及圍裙。工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於11月26日前繳交港幣300元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「曼陀羅星空繪畫療愈工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 3. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。 4. 學員請外出自理午餐。					

禪繞畫進階工作坊 Zentangle Advanced Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F181	11月5-19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	24
對象	只限曾修習禪繞畫體驗工作坊並有持續練習的癌症患者，名額只提供給全程參與者					
備註	學員需於首課繳交港幣50元的畫材成本費用。					

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
K537	11月1日(週一)	下午2:00-3:30	1	 葵涌	何婷希女士	22
W387	10月13日(週三)	下午2:15-3:45	1	 黃大仙		13
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					
備註	1. 請穿著棉質、麻質的舒適衣物，自備大毛巾或圍巾保暖；2. 只能選報一個頌鉢聲療休息工作坊。					

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
C369	10月29日(週五)	上午9:30-10:20	1		蔡雅玲女士	8
C370	10月29日(週五)	上午10:40-11:30	1			8
C371	10月29日(週五)	下午1:00-1:50	1			8
C372	10月29日(週五)	下午2:10-3:00	1			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
K538	11月13-27日(逢週六)	下午3:00-5:30	3	葵涌	曾貴玲女士	15
對象	非血癌或淋巴癌的癌症康復者，並且無高血壓、心臟病病史（無植入心臟起搏器）、未痊癒的手術傷口及懷孕。（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
K539	10月20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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K540	11月19日(週五)	下午2:30-3:45	1	 葵涌	黃佩珊女士	30
對象	癌症患者					

靜心茶道工作坊 Mindful Tea Appreciation

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K541	11月4日(週四)	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)、一只茶海(或一個大湯碗)、一個保溫水壺。					

健康飲食 Healthy Diet

彩虹飲食營養講座 Talk on Rainbow Diet

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
F182	11月12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	20
對象	癌症患者或其照顧者					

冬季養生湯水茶飲講座 Talk - Healthy Soup and Tea for Winter

冬天養生需要多休息多進補，但如何選擇最適合自己的方法？透過介紹不同的湯水與大家過一個暖烘烘的冬天。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F186	11月25日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	 中環 (多用途活動室C及D)	杜淑貞女士 (「順著時辰去養生」、 「順著時辰補五臟」作者)	32
對象	癌症患者或其照顧者					

水克菲爾工作坊 Water Kefir Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K543	11月16、23日(週二)	下午2:00-4:00	2	 葵涌	林詠虹女士	12
對象	癌症康復者，只限首次參加者					
備註	1.請自備一個乾淨寬口玻璃瓶(約500毫升或以上)； 2.工作坊將會提供水克菲爾，參加者須自備回家練習製作過程的消耗品，包括有機蔗糖原糖、有機椰子花蜜、有機黑糖蜜、純梳打粉、有機黑無花果、有機小棉袋、小膠篩網。或可選擇以成本價港幣245元預購上述材料一套，須於10月29日前繳交費用。你可親自到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)繳交現金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「水克菲爾工作坊」； 3.已繳交預購費用的參加者，將於堂上領取材料； 4.本季度不設試食。					

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

高纖番薯 -

番薯含有豐富營養素及纖維，示範兩款番薯菜式，包括番薯湯圓及番薯煎餅。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
K544	11月30日(週二)	下午2:30-4:00	1	網上進行	郭少龍先生	80
百變豆腐 -導師將會示範三款健康菜式，包括鮮茄豆腐湯、煎焗素魚餅、富貴團圓，大家可準備好食材，一起在家炮製美食！						
K545	11月11日(週四)	下午2:30-4:00	1	網上進行	張志強先生 普	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
K546	10月18、25日(週一)	下午4:15-5:45	2	葵涌	曾子怡女士 (「零痛楚！肌內貼×伸展自療法」作者)	22
對象	癌症患者					
備註	請自備一隻乾淨、長至小腿或膝蓋的中筒襪。					

能量療愈體驗工作坊 Energy Healing

介紹能量與情緒、身體療愈的關係。學習保存、修復和補充能量的技巧，連結身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K547	10月30日(週六)	下午2:15-5:15	1	葵涌	吳思敏女士	22
對象	近年確診以及復發癌症患者優先					

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
- 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：

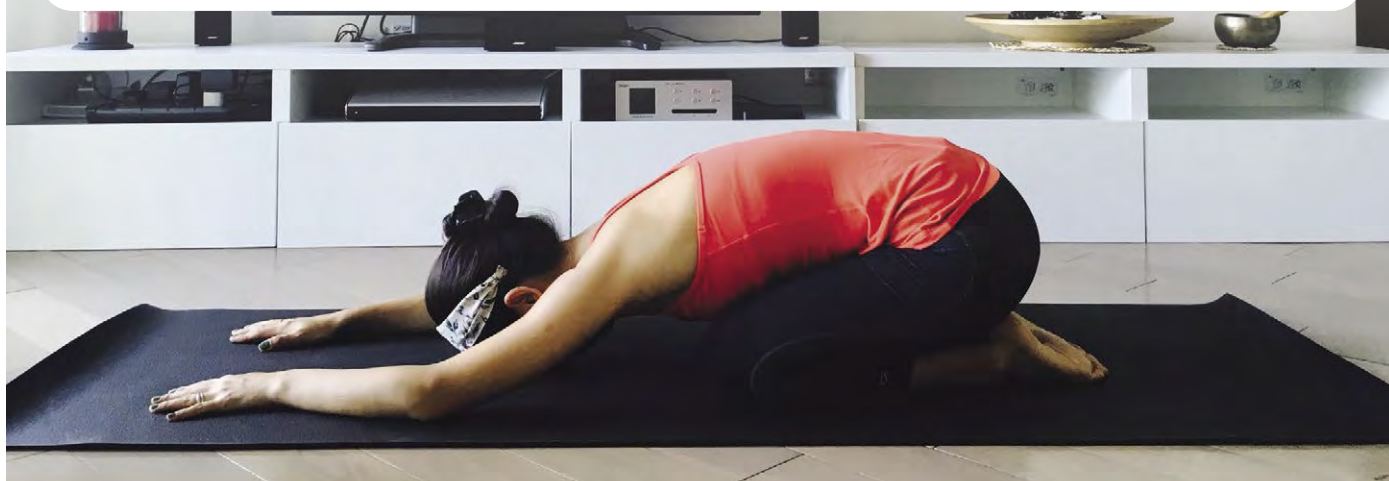
- 靜觀/靜坐的練習
- 男士正念瑜伽
- 椅子瑜伽
- 乳癌患者瑜伽
- Yin 瑜伽
- 療愈瑜伽
- 復元瑜伽
- 瑜伽大休息及靜坐
- 呼吸和瑜伽大休息
- 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法®
- 溫氏經絡調整體操
- 導引養生功十二法
- 體育養生 - 功前熱身術入門
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式
- 頌唱
- 普拉提斯
- 身體律動
- 曼陀羅繪畫療愈分享

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/>



Online Educational Videos and Audios

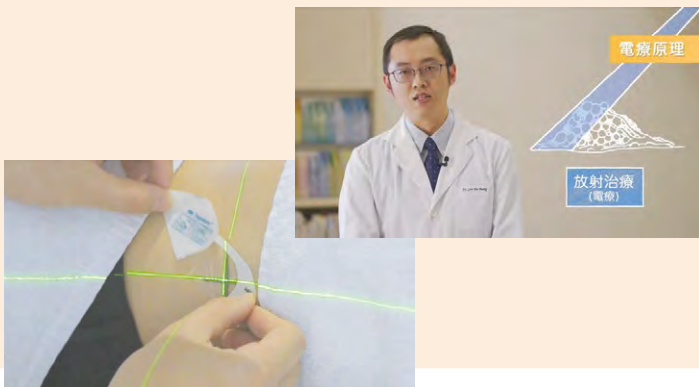
Online learning is the new normal! We're offering more professional advice and knowledge online for you.

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

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



ENGLISH

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



YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=A3CjO_UHbw&t=47s

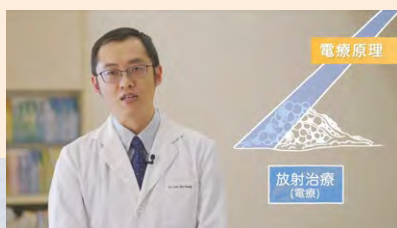
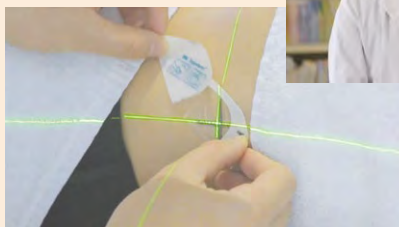
教育影片及音檔

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 **新**

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療



癌症治療副作用護理系列 **新**

- 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

請瀏覽癌症基金會網頁及YouTube頻道



中文

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



YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=A3CjO_UEhbw&t=47s

“Inner Beauty Art therapy” – understand, self-love, transform and restore

When women face breast or other female cancers, they will experience both physical and social changes during and after treatment which can bring on distress and grief.

Women often play the role of caregivers as mothers, wives, daughters, or friends. But after going through breast cancer treatment, their roles might shift as they are more dependent on others. Physical fatigue and a change in their physical strength may affect their ability to resume their regular activities. If the treatment requires to have a mastectomy, gynaecological operation or early menopause due to hormone treatment, it could impact their self-image and body image and bring a sense of loss of their sexuality. All of these changes pose challenges to their perceived roles and their view of beauty.

Therefore, our art therapy group activities offer an outlet for our clients to express their emotions about these cancer-related changes in a safe and supportive setting. HKCF provides the Inner Beauty Art therapy group 3 times a year for breast and female cancer survivors to explore and examine the impact of physical and family role changes and ways to transform and restore their identity, roles, and body image through creating art.

The sculpture in these pictures were created at our recent inner beauty group. During the process, our client was not able to keep her sculpture upright. After many trials, she finally made a way to keep the sculpture standing firmly. Through this process, she had greater appreciation for being independent. Due to her decline in physical strength, she was not able to fully resume her daily tasks for her family and she felt guilty about it. However, when she continued creating her sculpture, she deeply understood that self-care and self-love should be her first priority during her recovery. As a result, she added beautiful clothes and stylish hair to her sculpture which turned out to be something she herself embraced.

Through artwork creation in our group, unspoken feelings are felt for the first time by our clients and witnessed by others who are encouraged as well. They were able to use art as an alternative way to release frustrations and complicated feelings. The process of sharing fostered a sense of community and peer support. They became more self-aware, and were able to transform their mindset in a more positive way as they expressed themselves. Ultimately, they were able to improve their quality of life and move forward to a new chapter.



A kid created this work in our RC parent-child workshop as an introduction of self

一個小孩子在我們的彩虹會親子組的自我介紹創作。

「美麗在望 藝術治療」- 認知、自愛、重塑、重新

當女性患上婦女癌症時，在治療期間及康復後或會經歷身心及角色上的轉變，這些均可能為她們帶來額外的壓力及負面情緒。

中國的傳統女性往往扮演著照顧者的角色，如母親、妻子、女兒或朋友。當確診婦女癌後，她們所擔當的角色很多時會由照顧者轉變為受助者。治療所帶來的疲倦感及體力下降或會影響她們重投日常生活，若治療需要切除部份器官，例如乳房手術、婦科手術或因荷爾蒙治療而導致更年期提早到來，更有可能影響她們的自我形象或對自己的身體自慚形愧，對性失去興趣。種種變化，很多時與她們既定的身份角色和對美麗的標準帶來挑戰。

本會的藝術治療小組，讓參與者在安全和非批判性的環境中，探索癌症路上的變化和得失，重整康復的經驗。我們每年會舉辦三次「美麗在望 - 藝術治療小組」，把乳癌患者和其他患上婦科癌的服務使用者匯聚一起，令她們理解到自己身體和角色的變化，以及通過藝術創作來改變和重建她們對自我價值、角色和身體形象的認同。

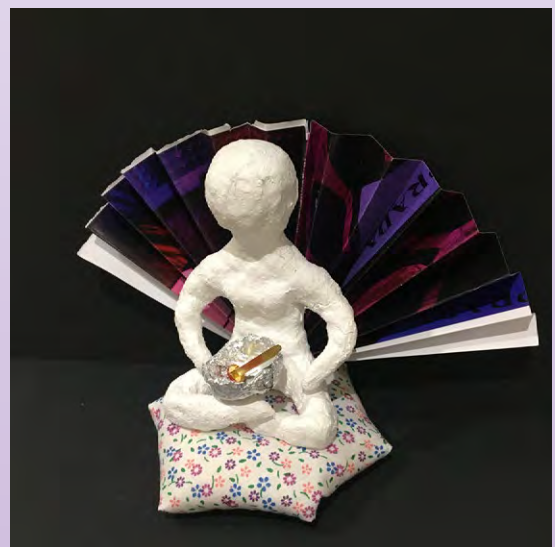
組員在參與「美麗在望 - 藝術治療小組」後，會分享她們從藝術創作過程中的體會與反思。有組員表示在回顧創作初期，曾無法讓雕塑站穩，但經過多次嘗試，終於能夠讓作品牢牢站在地面，從中了解到獨立對康復者的重要性。此外，由於體力下降，康復後或無法完全恢復以往的體力，完成家務或像以往般照顧家人，她們明白要開始學會依靠他人，而從創作雕塑時，組員發現到自我照顧和自愛才是康復路上的重點，便嘗試為雕塑添上漂亮衣飾和時尚髮型，從而重新接納自己。

在小組中，除了透過藝術創作表達共同關注的事項，同時亦鼓勵康復者疏理內心難以啟齒的事情和感受，從而紓緩壓力，增強她們面對癌症康復挑戰的信心。藝術創作提供了另一扇窗，讓困惑和複雜的感覺，能在互助信任、支持、包容和個人賦權的氛圍下，讓組員分享彼此經驗，共同成長，互相鼓勵及面對新生活。



One member depicted an "arm up" cat picture to encourage herself to persevere during the challenging treatment and recovery process

成員描繪了一隻手臂高舉的貓以鼓勵自己要堅持治療和努力練習復康運動



Another member created this sculpture to reflect her need of calmness

成員創作了這座雕塑，反映她學習自在

Going Through Prostate Cancer Project

「前路無阻」前列腺癌支援計劃

In collaboration with our international partner Movember, we work as a multi-disciplinary team to address the needs of men in Hong Kong experiencing physical and psychosocial symptoms after prostate cancer treatment.

本會與國際慈善機構Movember合作，為香港前列腺癌患者提供多元專業癌症支援服務。我們的「前路無阻」計劃，協助患者應對治療後身心可能會出現的狀況，為大家注入正能量，一起走過抗癌路。

We are also indebted to Walnut Club, which is a volunteer group initiated by oncologists and supported by our social worker since 2013. It is now run by an Executive Council composed of six prostate cancer survivors. All of them have played an essential role in peer support and the delivery of evidence-informed programmes.

We are delighted to introduce our state of the art programmes, including Ving Tsun for vitality (15th batch), a martial arts-based peer support group in this quarter. Other peer-led programmes based on positive psychology and the integrative Body-Mind-Spirit model, including Anti-Cancer Living, Positive Psychology of Songs, Philosophy of Cooking, and Perspective-taking through Photography, are expected in the coming season.

If you are touched by this condition that affects many men, please don't hesitate to reach out to any one of our centres. We are here to empower you to go through every challenge.

我們還感謝華樂會，一個由腫瘤科醫生於2013年發起，並由本會社工全力支援的義工組織，現時由六名前列腺癌存活者組成的執行理事會所管理。他們在朋輩支援及為患者所舉辦的實證為本課程活動中，發揮了重要的作用。

我們精心挑選了「前路無阻」的課程活動為您作出推介，包括今季的「活力詠春」(第15期)，一個以武術為基礎的朋輩支援小組。此外，還有其他以正向心理學和綜合身心靈精神模式為主導的課程活動，包括「抗癌生活」、「正向金曲譜新詞」、「廚房哲學」和「影出新思維」等等，將於下季推出。

前列腺癌患者如有需要，歡迎到訪本會任何一間服務中心尋求協助或查詢報名。我們竭誠為您服務，協助您迎接每一個挑戰。



Tommy Liang (second from left)
Project leader of Going Through Project

梁國良先生(左二)
「前路無阻」計劃項目負責人

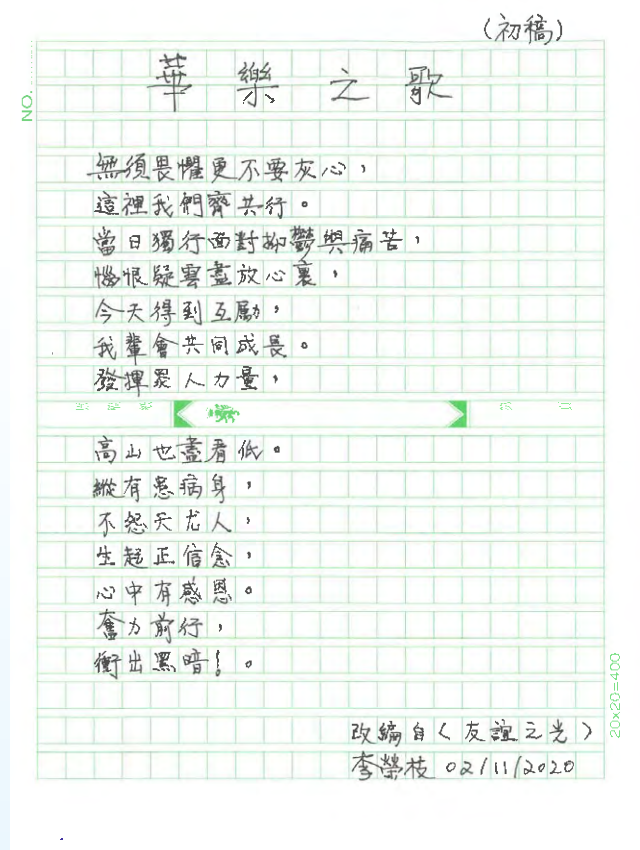


Donald Mok (left) is a retired senior manager diagnosed with advanced prostate cancer in 2015. He says the practice of Ving Tsun martial arts strengthened his pelvic floor muscles and benefits his mental well-being.

莫國輝先生(圖左)為已退休的資深管理人，2015年確診晚期前列腺癌，他表示參與詠春練習有助增強他的骨盆底肌肉，有益身心。

Lewis Li, a former leader in business administration, has completed surgery and radiotherapy in 2016. He discovered the positive impact of Cantonese pop songs on mood regulation and is ready to share his experience with peers. He is proud to write out the theme song of our Walnut Club (right).

李榮枝先生退休前從事工商管理工作，於2016年確診前列腺癌，隨即先後接受切除手術和放射治療。他從義工服務，認識到正向心理思維在於協助同路人積極面對人生歷程的重要性，而配合音樂媒介更能紓緩患者的身心，並為華樂會譜寫了主題曲（圖右）與同路人分享。



Wilson Chan, our volunteer since 2018 after cancer treatment, is convinced that cooking is more than nutrition. He not only strives to eat a low carbohydrate diet but he also tries to maintain peace in the mind and spirit through food. In this programme, he will show you how the process of cooking is a philosophy of life (left).

已退休的陳華先生為前列腺癌患者，在接受外科切除手術治療後，於2018年參與本會的義工服務，發揚助人自助精神。他希望透過本活動分享低碳健康烹調心得，從而推動「身心靈健全發展」（圖左）。

WC Lee and CH Wong, both ExCo members of Walnut Club, are passionate about photography. They are fascinated by the beauty of nature and the living creatures that populate it. As cancer survivors, they will show you that your perspective and mindset determines how you cope with stress (right).

李永泉先生及王振洪先生均為華樂會委員，同為攝影愛好者的二人，熱愛自然美景和生態攝影。在復康期間他們發現攝影有助紓緩壓力及促進全人健康，期望分享有關心得和技巧，讓你展開不一樣的人生一頁（圖右）。



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。

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.

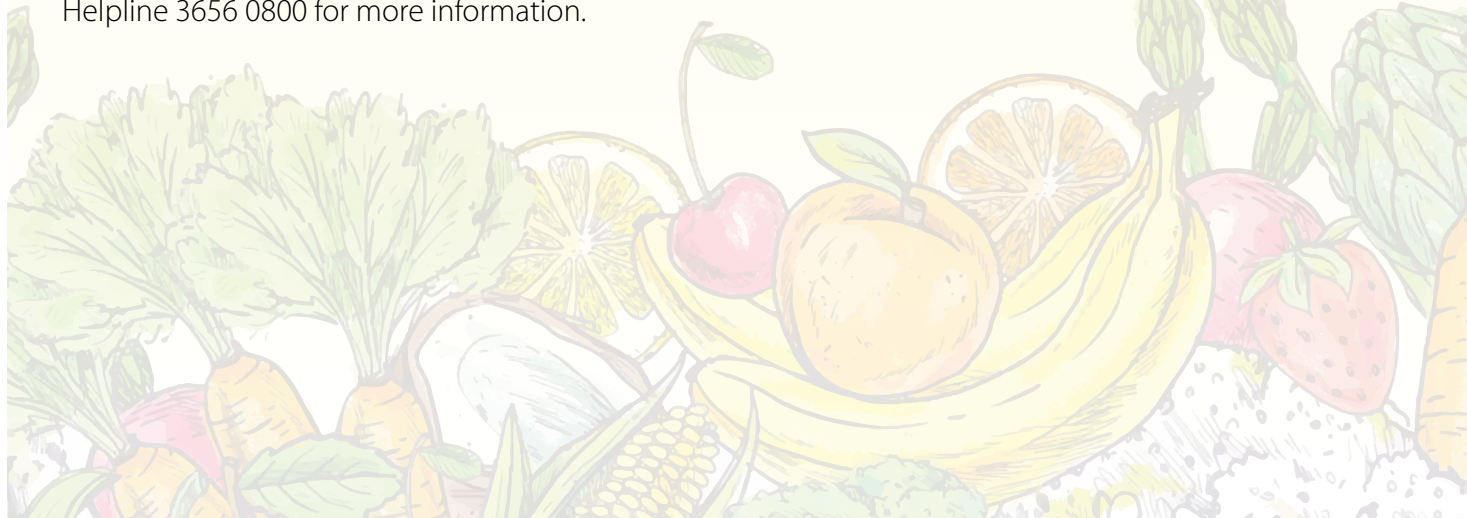
我們明白到癌症患者對營養的特殊需求，本會的食物援助計劃希望能減輕他們在治療期間的經濟負擔。透過派發超級市場現金券，為患者提供為期3個月的資助，讓他們可以購買有營養和有質素的食物，以滿足對營養的需求，保持健康。

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。



Hong Kong Cancer Fund Free Imaging Surveillance Programme For Breast Cancer Survivors

香港癌症基金會免費乳房造影監察計劃

(Application period from 1 March 2021 to 31 Dec 2022)

(申請有效期由01/03/2021 至 31/12/2022)

Breast cancer survivors may be concerned about the risk of recurrence after treatment. As the number of breast cancer survivors increase every year, more special attention is being given to patient management and surveillance after treatment. While many patients face a long waiting list for mammogram and/or ultrasonogram appointments in the public healthcare system, HKCF supports breast cancer survivors by providing our FREE breast mammogram and ultrasonogram support. We strive to help fill the service gaps by helping survivors detect possible recurrence at an early stage.

乳癌患者在治療康復後，往往會顧慮癌症復發的風險。而隨著乳癌患者數目每年不斷遞增，有需要進一步關注治療後患者的管理和監測。現時公營機構所提供的乳癌監測及跟進服務的輪候時間卻相對漫長，故本計劃希望幫助乳癌康復者及早監測乳癌復發的風險，為她們提供經濟資助作免費乳房造影及超音波檢查，務求能夠做到及早發現、及早治療。

Eligibility Criteria

- Hong Kong resident with valid HK Identity Card, over 18 years old.
- Breast cancer patients after curative treatment within 10 years & at least 1 year apart from last mammogram.
- Referred and/ receiving regular follow up by Hospital Authority (HA)-Oncology or Surgical Unit.
- Applicant has NO medical insurance coverage.
- Required to register as Hong Kong Cancer Fund service user and participate in at least 4 HKCF programmes or service consultations by social workers of HKCF.

Please note: the radiological report will be directly sent to the referred doctor of the HA.

How to apply:

- Approach our staff at our 4 Support Centres or
- Call our Helpline 3656 0800 for more information.

申請資格

- 持有效香港身份證及年滿18歲的香港居民；
- 十年內確診及完成治療之乳癌患者，在過去一年內未曾進行乳房X光造影檢查；
- 定期由醫管局腫瘤科或外科醫生跟進及作轉介；
- 沒有任何醫療保險保障；
- 需註冊為香港癌症基金會服務使用者，並參與本會活動或服務諮詢至少四次。

備註：放射報告將會直接轉給醫管局的醫生

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。

Prosthesis Fund and Breast Recovery Pack 義乳資助基金及乳癌復康包

For those who feel that breast reconstruction isn't for you, a prosthesis, also called a breast form, can help give shape after surgery. Breast prostheses are mostly made up of silicone gel, foam or a fiberfill interior. They come in many shapes, textures, sizes and weight to help meet the needs of recovering breast cancer patients. For those in financial need, HKCF provides a subsidy, not exceeding HK\$1,800 per person, to support the purchase of prostheses and bra.

義乳為人造乳房，主要用於取代因手術而被切除的整個或局部乳房。義乳多由醫學用的軟矽膠、泡沫橡膠或內置人造纖維製成，它們的形狀、質感和重量均與女性的乳房相似，從而為乳癌康復者提供心靈和生理上的彌補。香港癌症基金會協助有經濟困難的乳癌康復者，資助她們每位在手術後獲得港幣1,800元，讓有需要的女士可以選購合適的義乳和胸圍。

Breast recovery pack - Exclusive for Breast Cancer Patient Only 乳癌復康包 - 專為乳癌患者而準備

We've put together this care package with love, care, and support during your rehabilitation. Inside this bag are many self-care items designed to help breast cancer patients relax and improve their physical and emotional well-being after surgery. The items include a temporary breast prosthesis, squeeze ball, recovery information guidebook, a soft pillow etc.. The road to recovery will have its ups and downs, but rest assured that you are not alone, and we are here to be with you.

If you are interested to have one, please feel free to come to our Support Centres to collect a free breast recovery pack.

這個乳癌復康包蘊含著我們對乳癌患者的支持和關懷，當中包括為剛完成手術的乳癌患者預備了的自我護理用品及術後復康用品。包括臨時義乳、壓力球、資訊小冊子、柔軟枕頭、及其他復康用品等等。在漫長的抗癌路上，妳也許會經歷高低起伏，但請緊記，妳並不是孤獨地面對癌症。當妳有需要時，我們非常樂意伴妳同行。

如妳準備或剛剛進行了乳房切除術，歡迎到我們的服務中心領取免費的乳癌復康包。





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(包括網上活動)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 including online programmes 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

Western medicine is based on scientific theories and evidence; while Chinese medicine emphasises the key concept of balance of health and disease in a person and to restore this balance through treatment. Applying both approaches to cancer care, they could constitute an effective holistic treatment.

西醫講求科學理論和醫學實證，針對病灶作出治療；中醫講求養生，配合個別體質，固本培元達至強健體魄。揉合兩者精要理論，或可得到癌症的最佳整合治療方案。

Dr SO Tsz Him 蘇子謙醫生

Honorary Clinical Assistant Professor at the University of Hong Kong's Faculty of Medicine. He is a registered private Chinese medicine practitioner. Dr So is a qualified expert who specialises in combining Western and Chinese medicine for cancer treatments.

香港大學臨床腫瘤學系名譽臨床助理教授及註冊中醫師。蘇醫生具備中西醫專業資格，對中西醫學混合治療甚有心得。



2021年10月22日(週五) New Trends in Cancer Treatment: The Benefits of Combining Chinese and Western Medicine (F164) 下午4:00-5:30 癌症治療新趨勢：中西合璧的好處 (F164)

Topic: How to best practically apply sound concepts of both Chinese and Western medicine for clinically effective bedside cancer treatment.

講座內容：如何巧妙運用中西醫學理論和認證，以發揮癌症臨床治療的最佳效果。

Target Participants : Cancer Patients and Carers
對象 癌症患者及照顧者

Quota : 100 **Language :** Cantonese
名額 **語言** 廣東話

Venue : Unit 5,G/F, The Center, 99 Queen's Road Central, Hong Kong
地點 香港癌症基金會婦女服務中心香港中環皇后大道中99號中環中心地下5號室

To enrol, please ring up any of our centres from 9:00am to 6:00pm Monday to Saturday
如欲報名，請於星期一至六早上9時至晚上6時致電本會任何一間服務中心。

2021年12月10日(週五) The Latest Concepts and Myths about Cancer Treatment (C326) 下午4:00-5:30 癌症治療的正念與迷思 (C326)

Topic: How to best practically apply sound concepts of both Chinese and Western medicine for clinically effective bedside cancer treatment.

講座內容：如何巧妙運用中西醫學理論和認證，以發揮癌症臨床治療的最佳效果。

Target Participants : All interested in cancer treatment
對象 對癌症治療有興趣的市民

Quota : Unlimited **Language :** Cantonese
名額 **語言** 不限 廣東話

To join the second talk, please enter:
如欲出席，請瀏覽連結：



YouTube Live:
<https://youtu.be/o5KPVeZPyUo>

