

2022
一月至三月
JAN - MAR

Link 連繫

Let's ring in the year of 2022 with fresh hope, positivity and joy! We continue to share our love and care as we offer new programmes and services, in line with our commitment to support cancer survivors to live a high-quality life during and beyond cancer. Refresh your body and mind with our variety of inspired programmes, available throughout our centres and online.

In this issue, we also highlight our art virtual exhibition, "Beauty in the Heart and Soul", where women expressed their inner feelings, reflections and inspirations through guided creative and therapeutic process.

We know the last two years have been challenging to all, but it also made us realise what a strong community we are as a whole! So lastly, on behalf of all of us, we hope you a prosperous, happy and healthy Year of the Tiger!

讓我們帶著新的希望、積極和喜悅迎接2022年！我們將繼續分享我們的愛和關懷，為大家提供新的活動和服務，從而提升癌症患者在治療期間及康復過後的生活質素。透過我們中心舉辦的多元化及具啟發性的實體和網上課程活動，讓您的身心煥然一新。

今期我們介紹了本會的虛擬藝術展覽「美麗在心靈」，展現婦女癌症患者在接受藝術治療的過程中創作的作品，從中表達她們的內在感受、反思和所受到的啟發。

在過去兩年，相信對我們每一位來說都是充滿挑戰，但同時亦讓我們見證到團結就是力量！最後，謹代表香港癌症基金會全人，祝大家虎年萬事如意、身體健康！

Enrolment date starts:

14, 15 December 2021
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2021年12月14、15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

Wong Tai Sin 黃大仙

MTR Wong Tai Sin Station Exit C2
Unit 2-8, Wing C, G/F, Lung Cheong House,
Lower Wong Tai Sin (II) Estate, Kowloon, Hong Kong.

✱ 港鐵黃大仙站C2出口
九龍黃大仙下邨(二區)
龍昌樓地下C翼2-8號
Tel 電話: 3656 0700

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

North Point 北角

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

✱ 港鐵北角站A4出口
香港北角馬寶道28號
華匯中心22樓2201-03室
Tel 電話：3667 3030

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Central 中環

MTR 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
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝



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

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

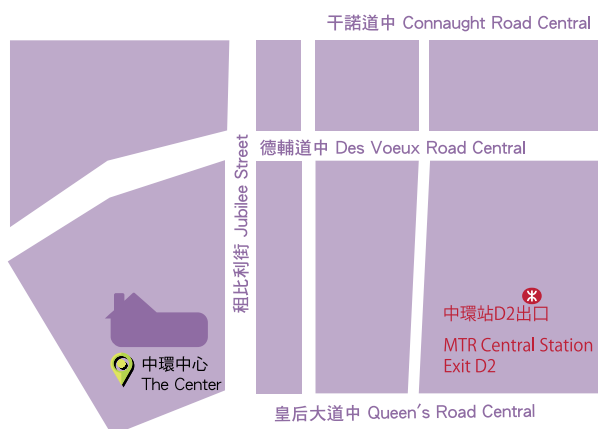
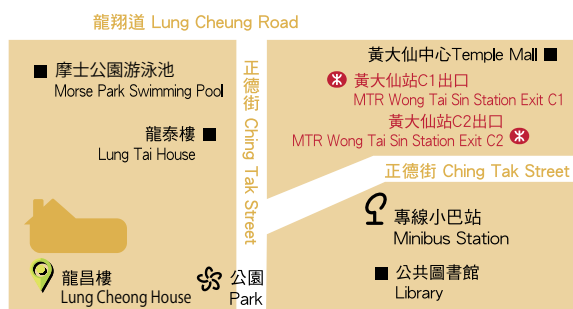


TABLE OF CONTENT 目錄

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	19
Survivorship	
復康期	27
Advanced Stage	
復發/紓緩期	42
Rainbow Club	
彩虹會	44
Wellness and Holistic Health Care Programmes	
身心靈健康活動	46
Adverse Weather Arrangements	
颱風暴雨訊號服務安排	61
“Circle of Friends” Monthly Donation Programme	
「癌症基金會之友」每月捐款計劃	62
Online Educational Videos and Audios	
教育影片及音檔	63
Advanced Cancer Care Services: For a Better Quality of Life	
晚期照顧服務	65
Sexual Health Services for Women's Cancer Patients: Cancer and Intimate Relationships	
婦女癌症患者性健康服務：癌症與親密關係	67
Special Promotion - Financial Assistance	
特別推介 - 經濟援助	69
2021 Good Books to Read	
2021 好書推介	73
Stride for a Cure	
抗癌大步走	74
A Virtual Exhibition – Beauty in the Heart and Soul: Healing through Art	
虛擬展覽 – 美麗在心靈：藝術治療	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 (Apply for January to March 2022)	Date of Enrolment	
		High Priority Group for Enrolment - Those diagnosed in or after 2019 or, - In recurrence and under cancer treatment or, - Palliative stage	Those diagnosed in or before 2018
Core Programme (P.9; 11-12; 15-45)	Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list)	Tuesday, 14 Dec	Wednesday, 15 Dec
Wellness Programme (P.13-14; 46-60)	- 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 (14, 15 Dec), 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 (14, 15 Dec), 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 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 (適用於2022年1至3月)	開始報名日期	
		優先報名群組	
		• 2019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	2018年或以前 確診患者
核心活動 (第9；11-12； 15-45頁)	• 正選及後備合共不多於十項。	12月14日(星期二)	12月15日(星期三)
身心靈健康活動 (第13-14； 46-60頁)	• 最多兩項正選及兩項後備。(如果新冠肺炎情況有任何更新，將可能修改報名名額) • 活動註有  號或「備註」上寫明只能選報一個該類型的活動，意指，只可選報一個該類型的活動。 • 除指定活動外，60%的名額將分配優先報名群組。		

2. 活動報名期間 (12月14、15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. 12月14、15日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由12月16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

1. 報名成功後，請自行記下活動的舉辦時間。
2. 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**。
3. 請於活動開始前十分鐘到達，以示對其他參加者的尊重。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。

1

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

3

Programme details by code, date, time, sessions, venue, facilitator and class quota (number of participants allowed) can easily be found below the programme title.

在標題下方，可輕鬆找到該活動的編號 (Code)、日期、時間、節數、場地、導師及名額等資料。

5

Searching by Hong Kong Cancer Fund Support Centres of different locations by the colour icon of the four centres.

四間香港癌症基金會服務中心以不同顏色作區分，從中可清晰得知活動於那間指定中心舉行：

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



Women's Cancer
婦女癌症



Men's Cancer
男性癌症



Lung Cancer
肺癌



Colon Cancer
腸癌

2

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

4

Pay attention to the cancer stage and special instructions, if any, when you consider enrolling programme.

報名前，請考慮該活動是否適合自己的癌症階段。如活動有備註項目，請先詳閱並了解注意事項。



Programmes conducted via online platform.

活動會以網上形式進行 **Online** 網上進行

next to venue means it will go online in case of new development in the Covid-19 pandemic.

地點旁如有 代表活動可能會因應疫情，轉為於網上進行。

Language of instruction 授課語言

Cantonese 廣東話

English 英語

Mandarin 普通話

6

English Speaking Programmes 英文活動

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
-	14 Jan (Fri)	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.					

Newly Diagnosed 新症

認識乳癌的化學治療 Understanding Chemotherapy for Breast Cancer

由專科醫生講解治療乳癌的化療藥物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
-	3月26日(週六)	上午11:30-下午1:00	1	網上進行	臨床腫瘤科專科醫生	60
對象	乳癌患者及照顧者					

Treatment 治療中

肺癌患者交流會之中醫師與營養師對談 Views of Chinese Physician and Dietitian on Nutrition for Lung Cancer Patients

從中醫師及營養師的角度講解合適肺癌患者的營養飲食。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
-	1月5日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	待定(註冊中醫師) 周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	肺癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

Our Programmes are going ONLINE 網上活動

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

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

我們增加更多網上課程，讓大家可以安坐家中，透過網絡參與課堂。

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

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

與家庭醫生及中醫師一同聚會，閒談生活上各種醫學問題。

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

 網上進行

 Online

A little icon next to the venue information means that the programme will switch to Online mode if we need to cancel our programmes at the Support Centres. Our staff will notify enrolled users about the changes.

而若「地點」這欄除了顯示中心的圖案，還出現一個細小的電腦圖案，便代表若活動日後被取消時，將會轉為網上進行，屆時我們的職員將再通知各參加者。

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

由專科醫生為胃、食道癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W014	4月28日(週三)	下午2:00-4:00	1	 黃大仙 	張鼎堅醫生 (腸胃及肝臟專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

Guidelines for attending the ONLINE programmes 網上活動守則

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

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

Thank you very much for your cooperation!

謝謝合作！

Prepare to Join Our Online Programme

網上課程，您準備好未？

Learn at home with our online classes and workshops!

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

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



齊來學ZOOM Teaching Session for 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
C474	1月13日(週四)	上午11:00-下午12:30	北角	廣	1	梁曉盈女士	6
C475	2月10日(週四)	上午11:00-下午12:30	北角	廣	1	梁曉盈女士	6
C476	3月10日(週四)	上午11:00-下午12:30	北角	廣	1	梁曉盈女士	6
F249	2月28日(週一)	上午11:30-下午1:00	中環	廣	1	彭樹良女士	6
K755	1月10日(週一)	下午2:30-4:00	葵涌	廣	1	周綺汶女士	6
K756	2月14日(週一)	下午2:30-4:00	葵涌	廣	1	周綺汶女士	6
K757	3月7日(週一)	下午2:30-4:00	葵涌	廣	1	周綺汶女士	6
對象	癌症患者及照顧者						

To enrol, please contact the relevant Support Centre.

歡迎致電相關服務中心報名。

Online ZOOM Tutorial Video

ZOOM簡易教學影片

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

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



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			✓



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



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

English Speaking Programmes 英文活動

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
C477	8 Jan (Sat)	10:30am-12:30pm	1	 Online	Ms. Marian Wong (Clinical Psychologist)	15
Target Group	Patients and Caregivers					
Remarks	Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

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
C478	14 Jan (Fri)	4:00pm-5:30pm	1	 Online	Registered Nurse	30
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
C479	18 Jan (Tue)	4:00pm-5:30pm	1	 Online	Registered Nurse	30
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
C483	10 to 31 Jan (Mon)	11:00am-12:00nn	4	 Online	Ms. Pervin Shroff	15
Target Group	Patients and Caregivers					
Remarks	Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

Peer Support Group

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C484	8 Jan (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point 	Ms. Joanne Li (Registered Social Worker)	15
C485	12 Feb (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point 	Ms. Joanne Li (Registered Social Worker)	15
C486	5 Mar (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point 	Ms. Joanne Li (Registered Social Worker)	15
Target Group	Patients and Caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Knitting with Love and Warmth

Knit to be focused and calm. Keep calm and knit on, enjoy the moments and have the knit craft.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C487	12 to 26 Jan (Wed)	1:30pm-3:30pm	4	North Point 	Ms. Clara Lam	15
Target Group	Patients					
Remarks	Places will be reserved for English speaking users. All users who are able to join Chinese speaking programmes will be enrolled as reserve.					

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
C480	11 Jan (Tue)	11:00am-12:30pm	1	North Point 	Ms. May Yeung	15
C481	15 Feb (Tue)	11:00am-12:30pm	1	North Point 	Ms. May Yeung	15
C482	15 Mar (Tue)	11:00am-12:30pm	1	North Point 	Ms. May Yeung	15
Target Group	Patients and Caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					



A participant joined hands with his mother to create a pottery with shared love.
一對母子活動參加者共同製作陶瓷杯子表達關愛。

Wellness and Holistic Health Care Programme



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

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

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

Wellness Featured Programmes include:

- Breathing and Relaxation
- Pilates
- 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
C553	18 Jan to 1 Mar, except 1 Feb (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 12 Jan if your enrolment is successful. Otherwise your space will automatically be released to those on the waiting list. You can post the cheque deposit to Cancer Fund Jockey Club Support Centre (Kwai Chung), payable to Hong Kong Cancer Fund and mark down "Deposit of The Feldenkrais Method" 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.					

Healthy Vision and Freeing the Neck and Shoulders Workshops

NEW

ENG

廣

We're delighted to offer 2 Feldenkrais Method workshops. The Healthy Vision session will help to improve your eye health. With increased use of computers, phones and tablets, people of all ages are experiencing eye discomfort. This not only diminishes our eye health, it can also lead to tension in our jaw, neck and shoulders.

The Freeing the Neck and Shoulders workshop will offer an Awareness through Movement lesson on how to relieve neck and shoulder pain. Both workshops will provide participants with new tools for vital self-care and can help to improve mobility and posture while reducing muscular tension.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K834	8, 15 Mar 2022 (Tue)	11:30am-1:00pm	2	 Online	Mr Sean Curran	80
Target Group	For all cancer stage users, especially suitable for the Head and Neck cancer patients					
Remarks	Please prepare a yoga mat or a blanket.					



Outreach Venue Addresses

Far East Consortium Building, Central

Room 1701, Far East Consortium Building, 121 Des Voeux Road Central (near MTR Central Station Exit B or MTR Sheung Wan Station Exit E1)

English

新症

治療中

康復

復發 / 紓緩期

彩虹會

身心靈

Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識影像素描檢查 Talk on Medical Imaging

認識和比較不同階段的素描檢查的作用、特性，對身體的影響等，解答病友的疑問。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W533	1月8日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	李艷萍醫生 (放射科顧問醫生)	50
對象	癌症患者及照顧者					

認識乳癌的化學治療 Understanding Chemotherapy for Breast Cancer

由專科醫生講解治療乳癌的化療藥物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F250	3月26日(週六)	上午11:30-下午1:00	1	網上進行	陳林醫生(香港中文大學 臨床腫瘤科教授)	60
對象	乳癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W534	1月24日(週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
K758	2月26日(週六)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
C488	3月28日(週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

新症分享會 - 營養貼士 New Patients Orientation Programme - Diet Tips

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W535	3月8日(週二)	下午2:00-4:00	1	網上進行	黃金鳳女士(註冊社工) 黃志榮先生(註冊營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W536	1月13日(週四)	下午4:00-5:00	1	網上進行	黃金鳳女士(註冊社工) 香港防癆心臟及胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者					

沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W537	1月13日(週四)	下午4:00-5:00	1	網上進行	林雲麒先生、冼穎釗女士、趙佩詩女士、李沛泉先生、簡煥殷女士、梁家齊先生、袁真女士(註冊社工)	50
W538	3月8日(週二)	下午4:00-5:00	1	網上進行	林雲麒先生、冼穎釗女士、趙佩詩女士、李沛泉先生、簡煥殷女士、梁家齊先生、袁真女士(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)。					

適應活動 - 乳癌患者 Adjustment Programme 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
K845	1月21、28日(週五)	下午2:30-4:30	2	網上進行	林翠賢女士(助理服務主任)	10
C489	2月16、23日(週三)	下午2:30-4:30	2	網上進行	王敏詩女士(註冊社工)	10
W539	3月3、10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。					

適應活動 - 婦科癌患者 Adjustment Programme 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
C490	3月14、21日(週一)	上午10:30-下午12:30	2	網上進行	王敏詩女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備；2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

適應活動 - 肺癌患者 Adjustment Programme for Lung Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W540	1月19日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工)	15
K759	2月16日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
C491	3月16日(週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	李淑敏女士(註冊社工)	15
對象	肺癌患者及照顧者					

適應活動- 頭、頸癌患者 Adjustment Programme for Head & Neck Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W541	1月13-27日(逢週四)	上午10:30-下午12:30	3	網上進行	趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌等)					

適應活動 - 腸癌患者 Adjustment Programme 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
W542	1月11日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁家齊先生(註冊社工)	15
C492	2月24日(週四)	上午10:00-11:30	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	15
對象	腸癌患者及照顧者					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻 - 適應小組 - 前列腺癌患者

Going Through Project - Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K760	3月2、9日(週三)	下午2:30-4:30	2	葵涌	梁啟聰先生(註冊社工)、 註冊中醫師	15
對象	前列腺癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
K761	1月13日(週四)	下午2:00-3:00	1	葵涌	趙迦銘先生(註冊社工)	15
K762	3月1日(週二)	下午2:00-3:00	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
K763	2月23日(週三)	下午2:00-4:00	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					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻 - 抗癌生活清談 Going Through Project - Anti-Cancer Living

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C493	1月14日(週五)	上午10:00-11:00	1	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 莫國輝先生(華樂會委員)	20
C494	2月11日(週五)	上午10:00-11:00	1	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 莫國輝先生(華樂會委員)	20
C495	3月4日(週五)	上午10:00-11:00	1	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 莫國輝先生(華樂會委員)	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌優先)					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C496	1月21、28日(週五)	上午10:00-11:00	2	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 陳華先生(華樂會委員)	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌優先)					

前路無阻 - 影出新思維

Going Through Project - Perspective-Taking through Photography

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C497	2月18、25日(週五)	上午10:00-11:00	2	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 李永泉先生、 王振洪先生(華樂會委員)	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌優先)					

前路無阻 - 正向金曲譜新詞 Going Through Project - Positive Psychology of Songs

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C498	3月11、18日(週五)	上午10:00-11:00	2	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 李榮枝先生、 王振洪先生(華樂會委員)	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌優先)					

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
K764	2月12、19日(週六)	上午11:00-下午1:00	2	葵涌	趙迦銘先生(註冊社工)	10
W543	3月19日、26日(週六)	上午11:00 - 下午1:00	2	黃大仙	梁家齊先生(註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 癌症對生育的影響

YOU CAN - Implication for Fertility of Cancer Patient

此講座講解癌症治療和生殖健康知識及了解輔助生育科技服務的選擇。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F252	2月19日(週六)	下午2:30-4:00	1	網上進行	輔助生育科醫生	20
對象	18-39歲年輕癌症患者					

Treatment 治療中

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

肝、膽、胰臟癌治療的新趨勢 New Trends in Treatment of Liver, Bile and Pancreatic Cancer

腫瘤科專科醫生講解治療 肝、膽、胰臟癌的新趨勢

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W544	1月27日(週四)	下午2:30 - 4:00	1		陳林醫生(香港中文大學臨床腫瘤科教授)	30
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					

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
W545	2月16日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		林志明醫生(肝、膽、胰臟外科專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	30
對象	肝、膽、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
W546	2月16日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生(呼吸系統科中心主任)、 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生)、 趙佩詩女士(註冊社工)	30
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 - 腸癌 Dialogue with Doctor - Colorectal Cancer

由專科醫生為腸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
C499	2月19日(週六)	上午10:00-11:30	1		林嘉安醫生(腫瘤科專科醫生)	30
對象	腸癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

肺癌患者交流會之中醫師與營養師對談

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

從中醫師及營養師的角度講解合適肺癌患者的營養飲食。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W547	3月2日(週三)	下午2:30-4:30	1	 	待定(註冊中醫師) 周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	肺癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

胃癌及食道癌患者的中醫調治食療

Traditional Chinese Diet for Stomach & Esophageal Cancer Patient

講解中醫調治的方法及飲食保健，建立良好體質。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W548	2月23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)	30
對象	胃癌及食道癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
W549	2月9日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	腸癌患者及照顧者 					
F253	1月11日(週二)	下午3:45-5:45	1	 網上進行	註冊營養師	30
對象	治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者 					
K765	2月16日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	肺癌患者及照顧者 					
K766	3月16日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
F254	2月18日(週五)	下午1:45-3:30	1	 中環 	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 					
C508	3月23日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	註冊營養師	30
對象	血液及腫瘤科癌患者					
W560	3月18日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	註冊營養師	30
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者					
W561	3月25日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	註冊營養師	30
對象	甲狀腺癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F255	2月25日(週五)	下午1:45-3:30	1	 中環 	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

中醫與營養師看癌症飲食講座

Dietetic Talk by Dietitian and Chinese Medicine Practitioner

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W563	3月7日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	歐國賢先生(註冊中醫師) 周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症患者					

「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
W562	2月28日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症患者					

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
C509	1月21日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
C500	1月5-26日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	梁國良先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					
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。					

痛定思痛 Pain Management through Hypnosis and Lifestyle Redesign

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K767	1月25日(週二)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌	梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C501	2月4日-2月25日 (逢週五)	上午11:15-下午13:15	4	 中環	王敏詩女士(註冊社工) 形象指導、化妝師	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C502	1月11-25日(逢週二)	下午3:00-4:30	3	北角	梁曉盈女士	6
K768	3月3-17日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	3	葵涌	周綺汶女士	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
K769	2月26日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	照顧者					

症狀處理 Symptom Management

治療引起的更年期護理貼士 Caring Tips on Treatment - Induced Menopaus

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
F257	1月20日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

放射治療副作用知多D - 乳癌

Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy (Breast Cancer)

講解乳癌放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C559	1月26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
對象	乳癌患者					

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

講解化療導致的副作用及其舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C560	2月17日(週四)	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	癌症患者及照顧者					

處理疲勞系列 - 護理、營養與活動管理

Fatigue management Series - Nursing Care, Diet, Activity Management

認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K770	2月16、23日(週三)	上午11:00-下午1:00	3	 	李翠儀女士(註冊護士) 周倩蕾女士(註冊營養師) 王敏珩女士(臨床心理學家) 註冊職業治療師	15
	3月5日(週六)	下午2:30-4:00				
對象	癌症患者及照顧者					

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



由護士講解乳癌常見的症狀，治療及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C561	3月10日(週四)	下午3:00-4:30	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
對象	一年內確診乳癌患者					

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



由護士講解婦科癌常見的症狀，治療及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W550	3月22日(週二)	上午10:00 -11:30	1	黃大仙	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	婦科癌患者及照顧者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

腸癌患者的中醫調治與保健 Traditional Chinese Diet for Colon Cancer Patient



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W551	3月1日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	註冊中醫師	30
對象	腸癌患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

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
W552	1月7日-2月18日 (逢週五)(2月4日除外)	上午11:00-下午1:15	6	黃大仙	袁真女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C503	1月14日、1月28日、 2月11日、2月25日 (隔週五)	下午3:30-4:15	4	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者					
備註	這個活動適合任何階段的癌症患者參加。每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K771	1月5-26日(逢週三)	下午2:30-4:30	4		鄭瑞鈺女士(註冊社工) 林翠賢女士(助理服務主任)	16
對象	癌症患者 (8人) 及 照顧者(8人)					
備註	1. 癌症患者及其照顧者需同時出席；2. 參加者將先列作後備，經評估後以確定是否適合參加； 3. 癌症患者與照顧者小組將分開進行，部份活動會一起進行。					

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
K772	評估：1月18日(週二) 小組：2月11日- 3月18日(逢週五)	上午10:30-下午1:00	評估：1節 小組：6節		吳灝璋先生(助理服務主任)	10
對象	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。					

歸心祈禱 Centering Prayer

正念認知治療(MBCT)以外的選擇，歸心祈禱為任何宗教背景人士提供預防抑鬱復發的良方，讓情緒困擾者抽離負面思想。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C504	2月7-28日(逢週一)	上午10:00-11:30	4		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
C505	3月4、11日(週五)	下午3:00-4:30	2		梁國良先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W553	3月7日-28日(逢週一)	上午11:00-下午1:00	4		黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加					

「療癒咖啡」照顧者篇 Healing Coffee for Care Giver

透過手沖咖啡的過程，讓照顧者放下壓力、檢視當下情緒，與家人共同面對病患。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W554	3月5-26日(逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	6
W555	3月3-24日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	6
對象	照顧者					
備註	報名時先列作後備，患者正接受癌症治療優先。					

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

肺癌患者的大笑練氣 Laughing exercise for lung cancer patient

透過大笑瑜珈導師學習練氣、呼吸，達至改善情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W556	1月5日(週三)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	朱珮嘉小姐	15
對象	肺癌患者及其照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
C506	2月19日(週六)	下午3:00-4:30	1	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 癌症夫婦	30
對象	癌症患者及伴侶					

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
C507	3月12日(週六)	下午3:00-4:00	1	網上進行	梁國良先生(註冊社工)	30
對象	癌症患者及伴侶					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W557	3月19日、20日 (週六、日)	3月19日 下午3:00-晚上9:00, 3月20日 上午10:00-下午5:00	4	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工), Ms Angela Wong (教育心理學家)	16
對象	癌症患者及伴侶					
備註	首次參加者優先					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F261	1月6日-1月27日 (逢週四)	下午3:45-5:15	4		劉燕玲女士	8
C510	3月3日-3月24日 (逢星期四)	下午2:30-4:00	4		王敏詩女士(註冊社工)	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

手工鉤針編織體驗 Crochet with Love

活動讓您認識基本的鉤織針法和技巧，讓你一嘗鉤織的樂趣、放慢生活的步伐，重拾生活溫度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K804	3月22、29日(週二)	下午2:30-4:30	2		潘楚雲女士(義務導師)	6
對象	癌症患者					
備註	參加者必須出席第一節課堂					

男士復康系列 Men's Service

前路無阻 - 與醫生對談 - 前列腺癌

Going Through Project - Dialogue with Doctor - Prostate Cancer

專科醫生為前列腺癌患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K773	1月18日(週二)	下午3:00 - 4:30	1		潘明駿醫生及何立然醫生 (腫瘤科專科醫生)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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
W558	2月16日(週三)	下午2:30-4:30	1	 	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	此活動與創域會合辦。					

前路無阻 - 了解前列腺癌的荷爾蒙治療

Going Through Project - Understanding Hormonal Therapy for Prostate Cancer

專科醫生為前列腺癌患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W559	3月12日(週六)	上午10:00-上午11:30	1		何立然醫生 (臨床腫瘤科)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

了解骨質疏鬆 Understanding Osteoporosis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F262	1月22日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	50
對象	乳癌和婦科癌患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

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
C562	2月12日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
K774	1月20日(週四)	上午10:00-11:30	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K775	3月5、12日(週六)	上午10:00-11:30	2	葵涌	潘靜妍女士(註冊物理治療師)	20
對象	乳癌患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；2. 參加者必須三個月內曾在本機構量度淋巴水腫。					

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
F264	2月23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)	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
F265	評估：1月5日(週三) 課堂：1月12日- 1月26日(週三)	評估：上午10:00-下午1:00 課堂：上午11:30-下午1:00	4	網上進行	註冊物理治療師	15
F266	評估：3月2日(週三) 課堂：3月9日- 3月23日(逢週三)	評估：上午10:00-下午1:00 課堂：上午11:30-下午1:00	4	網上進行	註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

預防骨質疏鬆 - 運動篇 Prevention of Osteoporosis - An Exercise Approach

由註冊物理治療師教導減低骨質流失率及降低骨折風險，透過運動以提升肌力及鍛鍊更好的平衡和協調感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W564	評估：2月10日(週四)	上午10:00-下午1:00	3	 	葉淑儀女士(註冊護士) 及 註冊物理治療師	30
W564	課堂：2月12、19日 (週六)	上午10:00-上午11:30				
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

改善認知功能 Improvement of Cognitive Functioning

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W565	3月10-24日(逢週四)	上午10:30-中午12:00	3		註冊職業治療師	40
對象	已完成治療一年或以內乳科或婦科癌患者					

癌症疼痛的護理 Dealing with Cancer Pain

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C563	3月10日(週四)	上午10:00-中午12:00	1		李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

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
K776	3月9日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症康復者					

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
C528	1月19日(週三)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症康復者					

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

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為康復者講解出外飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K777	1月26日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	癌症康復者					

「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
F267	3月30日(週三)	下午1:45-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

食物營養標籤多面睇 Food Label Reading



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F268	3月21日(週一)	下午1:45-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	乳科及婦科癌康服者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W567	1月17日(週一)	下午2:00-3:30	1	黃大仙	黃秋霞女士	15
C512	1月25日(週二)	上午10:00-11:30	1	北角	陳慧敏女士(義務導師)	15
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。					
K778	3月14日(週一)	下午2:30-4:00	1	葵涌	蘇潤玲女士	20
對象	癌症患者					

變出自信 - 包綁頭巾工作坊 Hair Scarf Wrapping Workshop



讓化療影響有脫髮困擾的癌症患者學習包綁頭巾技巧，除保護頭部外，更添自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K779	2月21日(週一)	下午2:30-4:00	1	葵涌	關麗貞女士	8
對象	癌症患者					

變得自信 - 髮型設計工作坊 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
K846	2月24日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌	義務髮型師	30
對象	癌症患者					

眉型設計工作坊 Eyebrow Design Workshop



教授患者設計眉型及畫眉技巧，幫助她們重建形象及自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F269	2月24日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	中環	義務化妝導師	12
對象	乳癌及婦科癌患者					

眉型設計工作坊 Eyebrow Design Workshop

讓參加者掌握基本眉型設計及扮靚貼士，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
W569	3月5日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	葉燕玲女士、葉燕華女士、 葉燕燕女士(美容及化妝導師)	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 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。					

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
C513	3月15日(週二)	上午11:00-12:30	1	北角	義務導師	6
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. 如皮膚易敏感的參加者，請自帶護膚及化妝用品。					

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
W570	2月24日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	張奇麗女士(香薰導師)	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。					

DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的香薰保濕霜，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
W594	3月3日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	張奇麗女士(香薰導師)	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。					

婦女支援小組 Women support program

一班姊妹輕鬆相聚，分享朋輩經驗，交流康復心得，同時一起暢談女人經，為你的人生路加油打氣！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K780	1月20日、2月17日 及3月17日(週四)	下午2:00-4:00	3	葵涌	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	女性癌症患者					

改善睡眠由生活做起 Insomnia Improvement Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K781	1月17日(一)	上午10:00-中午12:00	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					

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
K782	2月28日(週一)	下午2:30-4:30	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)及 慶生會朋輩義工	15
對象	鼻咽癌患者					
備註	參加者可優先參與K834魁根斯方法工作坊-健康視力及放鬆肩頸。					

桌遊理想生活規劃小組 Board Game Group for Life Planning after Recovery

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K783	2月17日-3月17日 (逢週四)	下午2:00-4:00	5		梁啓聰先生(註冊社工) 黃俊恆先生(財務策劃師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；2. 首次參與相關活動者優先。					

財道有方 - 路由我創 - 財務管理講座 Financial Plan for My Better Future

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F270	1月15日(週六)	上午11:15-下午1:15	1		投資者及理財教育委員會代表	60
對象	癌症患者及照顧者					

「讓我啟航」康復者再培訓及就業簡介會 Career Talk for Survivors

為有意重返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
W571	3月2日(週三)	下午2:30-4:30	1	 	李嘉茹女士(高級職業治療師) 陳麗芳女士(就業輔導主任) 林雲麒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 合資格者可登記報讀由伊利沙伯醫院職業治療部及ERB合辦的職業導航及規劃課程(為期約3個月)，修畢可獲就業跟進；2. 此課程適合副學位或以下學歷及待業人士。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

甲狀腺癌患者之情緒飲食 Healthy Diet for Patients with Thyroid Cancer

以中醫及營養角度提醒按體質進食，以促進身體及情緒健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W572	1月15日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		待定(註冊中醫師) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

中醫與養生 Chinese Medicine Treatment and Health Care

從中國廿四節氣尋找健康生活法則與關係，並建立個人生活和習慣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K784	1月17日(週一)	下午2:30-4:00	1	 	註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					

經穴通衡療法 - 寧神安睡 Relieve Insomnia Through Acupressure

透過學習按壓穴位，舒緩失眠問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K785	1月18日(週二)	下午2:30-4:00	1		香港健康協會經穴療法導師	20
對象	癌症患者					

經穴通衡療法-紓緩肢體麻痺 Alleviate Numbness through Accupressure Talk

本講座介紹經穴通衡的效用，及學習一些穴位與手法，以紓緩肢體麻痺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W573	3月17日(週四)	下午3:00-4:00	1		香港健康協會經穴療法導師	20
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先					

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
F271	2月22日(週二)	上午11:00-下午1:00	1		註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

癌症飲食與保健 Traditional Chinese Diet for Cancer Patient

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K786	2月17日(週四)	上午10:00-11:30	1	 	註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					

中醫調理之失眠有救 Chinese Medicine Treatment of Insomnia Relief

從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K787	3月2日(週三)	上午10:30-中午12:00	1		註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

「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
K788	2月14日-3月14日(逢週一)	下午3:00-4:30	5	 	盧紹熙先生(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；2. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					

我手影我心工作坊 Photo Voice Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W574	2月25日-3月11日(逢週五)	上午10:30-12:30	3	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	請準備具拍攝功能的智能電話或相機。					

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
K789	3月7-28日(逢週一)	上午11:00-下午1:00	4	葵涌	趙迦銘先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

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
C514	工作坊：2月12日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
C515	小組：2月19日-3月19日 (逢週六)	上午10:30-下午12:30	5	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；2. 小組參加者必須先參加「面對復發恐懼工作坊」；3. 名額只提供給能夠全程參與者。					

當我與苦難相遇 Understanding Suffering from the Daoist 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
K790	3月7日(週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工) 李永明先生 (香港道教學院行政主任)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

透過藝術和創作，協助探索癌症路上得與失，重整康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W593	評估：1月26日 小組：2月16日-3月23日 (逢週三)	上午11:00-下午13:30	評估：1節 小組：6節	黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動；3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

藝術治療小組 - 羊毛氈 Material Based Art Therapy Group: Felting

藉著與照顧者共創過程，加深患者與照顧者的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W593	1月29日-2月12日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	3		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者及其一位親友共組參加					
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。					

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

透過不同藝術物料，與治療師及同路人一起學習用創作管理焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K791	評估：1月20日(週四) 小組：2月10日-3月17日 (逢週四)	上午10:30-下午1:00	評估：1節 小組：6節		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者無須任何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。					

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
K792	2月24日-3月17日 (逢週四)	下午2:30-4:30	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。					

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
F272	2月11日-3月18日 (逢週五)	上午10:00-下午12:30	6	 	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動；3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F273	2月23日-3月23日 (逢週三)	上午10:30-下午12:30	5		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

此時此刻 - 靜觀減壓日常 Here and Now - Mindfulness Relaxation Daily Practice

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C516	2月16日-3月9日 (逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	 網上進行	李淑敏女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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
K793	2月8日-3月1日 (逢週二)	下午2:30-5:00	4		李嘉雯女士 (國際豎琴療法課程 - 亞洲區(香港)總監) 吳灝璋先生 (助理服務主任)	6
對象	癌症患者					
備註	參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動。					

以藝療心 - 陶瓷花 Heal Your HeARTs: Ceramic Flower

創作過程中會手捏陶泥，並燒製成陶瓷花，感受事物的轉化，以陶泥承載情感，用藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K794	1月8日-2月12日(逢週六) (1月29日及2月5日除外)	下午2:30-5:00	4		吳灝璋先生(助理服務主任)	8
對象	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。					

失落中的覓得一人本表達藝術小組

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
K803	評估：1月19日(週三) 小組：2月9日-3月16日 (逢週三)	上午10:30-下午1:00	評估：1節 小組：6節		吳灝璋先生(助理服務主任)	8
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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K795	評估：2月11日(週五) 小組：2月18日-3月25日 (逢週五)	下午2:30-4:30	評估：1節 小組：6節		周穎賢女士 (註冊音樂治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動；3. 所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

森林療癒減壓小組 Stress reduction with forest bath for Breast and Gynaecological Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K796	3月15、24日 (週二、週四)	下午2:30-5:00	2	 葵涌 及大埔滘郊野公園	森林浴導師 林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；2. 只限首次參加者。					

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

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
C517	1月7-28日(逢週五)	上午9:30-10:30	4		資深教練	20
C518	3月4-25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
K797	1月14-28日(逢週五)	下午2:30-4:00	3		註冊物理治療師	20
F274	1月11-25日(逢週二)	上午11:30-下午1:00	3	 中環	註冊物理治療師	20
F275	3月8-22日(逢週二)	上午11:30-下午1:00	3	 中環	註冊物理治療師	20
W575	1月14-28日(逢週五)	下午2:00-3:30	3		註冊物理治療師	20
C519	1月12-26日(逢週三)	上午10:30-中午12:00	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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W576	1月4日-2月8日(逢週二)	上午9:15-10:15	5		梁滿金女士	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者；2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加；3. 由於此小組未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

益氣養肺功 Taichi Qigong for Lung Cancer Patients

益氣養肺生能有助提升肺功能及防治呼吸系統疾病，常段鍊功法可增強自身抵抗力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W577	1月12日-2月9日(逢週三)	上午9:30-11:00	4		廖桂芬女士	12
對象	肺癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者；2. 若有手術傷口，須在康復後4個月或以上方可參加；3. 由於此小組未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

坐式太極十式課程 Taiji in Sitting Posture 10 Forms

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W578	2月15日-3月15日 (逢週二)	上午9:15-10:15	5	黃大仙	梁滿金女士	12
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先；及所有需列作後備；2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。					

坐式太極十式課程(重溫練習) Taiji in Sitting Posture 10 Forms (Revision)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W579	重溫練習： 3月22日(週二)	上午9:15-10:15	1	黃大仙	梁滿金女士	12
對象	癌症患者 (重溫練習-適合舊生)					
備註	重溫課程，只適合舊生報讀。					

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
W580	2月16日-3月16日 (逢週三、五)	上午9:15-10:45	9	黃大仙	蘇名輝先生	12
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者；2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。					

智能氣功班(重溫練習) Intellectual Qigong Class (Revision)

學習「捧氣貫頂法」，通過動作的開合和意念導引的配合，引動內氣外放，外氣內收，強化身體機能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W581	重溫練習： 3月18日(週五)	上午9:15-10:45	1	黃大仙	蘇名輝先生	12
對象	癌症患者 (重溫練習-適合舊生)					
備註	重溫課程，只適合舊生報讀。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W582	2月17日-3月3日 (逢週四)	上午10:30-中午12:00	3	網上進行	梁玉玲女士	12
對象	腸癌患者					
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。					

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
K798	3月18日(週五)	下午4:30-5:45	1	葵涌	註冊物理治療師	20
對象	腸癌患者					

同路人小聚 - 手工體驗工作坊 Synergy Home - Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C520	1月11、18日(週二)	下午1:00-2:30	2	 北角	陳慧敏女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
W583	1月8、15日(週六)	下午2:30-4:30	2	 黃大仙	賈瑞暖女士(手工導師)	8
W584	1月10日(週一)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	鄧綺華女士(手工導師)	8
W585	2月23日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	林馨女士(手工導師)	8
W586	3月9日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	林馨女士(手工導師)	8
對象	癌症患者					
備註	參加者只可選報W583(繩結新年飾物)、W584(手作香薰擴香石)、W585(彩繪玻璃瓶)、W586(皮革八達通套)其中一班。					

同路人小聚 - 花藝體驗工作坊(新年限定) Synergy Home - Floral Workshop (CNY Edition)

透過花藝活動，學習欣賞花的美態，樂在當下，彼此交流作品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W587	1月25日(週二)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	Ms. Olivia Au Ms. Queenie Au (花藝導師)	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； 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。					

同路人小聚 - 新年利是封吊飾工作坊 Synergy Home - Lunar New Year 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
F276	1月20日、27日(週四)	下午1:45-3:15	2	 中環	劉燕玲女士	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	只限首次參加，參加者先列作後備，經職員確定參加名額。					

同路人小聚 - 花藝創作小擺設工作坊 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
F277	2月7、14日(週一)	下午4:00-5:30	2	 中環	陳慧敏女士	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	只限首次參加，參加者先列作後備，經職員確定參加名額。					

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
C521	1月5-26日(逢週三)	下午1:00-3:00	4	 北角	義務編織導師	5
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。					

個人成長系列 Personal Growth

記憶力治療小組 Memory Enhancement Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W588	1月7日-28日(逢週五)	上午11:00-下午1:00	4	 黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					
備註	首次參加優先					

家庭和兩性關係 Relationship

相愛到白頭 Marriage For Life

根據40年婚姻研究結果，透過習作及體驗，有效增加婚姻滿足感及減少負面衝突。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F285	3月19、26日(週六)	上午10:00-下午5:00	2	 北角	梁國良先生(註冊社工)	20
對象	乳癌或婦科癌患者及伴侶					
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
F279	3月26日(週六)	下午1:30-3:30	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)					

「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
W589	1月6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)	10
C522	1月17日(週一)	上午10:30-中午12:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	10
C523	2月17日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	10
C524	3月17日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	10
對象	男性癌症患者					

前路無阻 - 詠春健體班 Going Through Project - Wing Tsun for Prostate Cancer

以詠春作強身訓練，改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K799	1月13日-2月10日 (逢週四)(2月3日除外)	上午9:30-11:30	4	葵涌	徐貫通先生(詠春教練)	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	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 - 詠春健體班(重溫班) Going Through Project - Wing Tsun for Prostate Cancer (Revision)

在個別指導下提升詠春訓練成效，改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K800	3月9、16日(週三)	上午11:00-下午1:00	2	葵涌	徐貫通先生(詠春教練)	15
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	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 - 前列腺癌治療後的泌尿問題、運動與復康 Going Through Project - Managing Urinary Problems after Prostate Cancer Treatment

由物理治療師講解前列腺癌治療後的泌尿問題，教導復康運動和心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C525	2月22日(週二)	下午3:00-4:30	2	 	註冊物理治療師	30
	3月1日(週二)	下午4:00-5:30				
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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
C526	2月23日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

我手寫我心 - 前列腺癌患者書法工作坊



Calligraphy Workshop for Prostate Cancer Patient

在輕鬆環境下，與同路人建立互助平台，並透過教授大家練習書法，彼此分享有關新一年的祝福。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W590	1月24日(週一)	上午10:30-中午12:30	1	黃大仙	梁滿金女士 李沛泉先生(註冊社工)	15
對象	前列腺癌患者及照顧者					

年輕癌症患者系列 YOU CAN (Young Adults)

YOU CAN - 山藝大挑戰 YOU CAN - Hiking Program

讓參加者可以一邊享受郊遊樂，一邊鍛鍊及挑戰自己的體能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K801	1月15日(週六)	下午1:30-6:00	1	荃錦公路>石龍拱> 荃灣港安醫院	周綺汶女士及梁曉盈女士	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 集合地點：荃灣西港鐵站D出口7-11便利店；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. 參加者須經過評估以確定是否適合參加此活動；4. 所有參加者先列作後備；5. 參加者需自備飲品、乾糧、山手杖、雨傘及帽等物品，並穿輕便衣服出席戶外活動。					

YOU CAN - 以藝療心 - 陶瓷花 YOU CAN - Heal Your HeARTs: Ceramic Flower

創作過程中會手捏陶泥，並燒製成陶瓷花，感受事物的轉化，以陶泥承載情感，用藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K802	1月8日-2月12日 (逢週六)(1月29日 及2月5日除外)	上午10:30-下午1:00	4	葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

透過正向心理學的理念，提升參加者的幸福感，並協助建立自己的快樂方程式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W591	1月22日、29日(週六)	上午11:00 - 下午1:00	2	黃大仙	梁家齊先生(註冊社工)	6
對象	18-39歲年輕癌症患者					

You Can - 癌症後的人生規劃 You Can - Life Planning after Cancer

癌症後如何規劃自己的人生？此小組會讓你有機會重整自己，訂立新的目標，並與同路人互相分享，積極面對未來的挑戰。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C527	2月12、19日(週六)	上午10:00-11:30	2	北角	認可精進教練	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					

Advanced Stage 復發/紓緩期

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

與癌共存系列 - 社區資源篇 Living with Cancer: Knowing Community Resources

由社工告訴你與癌共存的秘訣，認識社區資源，讓你生活更好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C529	1月24日(週一)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	盧紹熙先生(註冊社工)	15
K805	3月18日(週五)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	林翠賢女士(助理服務主任)	15
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

與癌共存系列 - 晚期癌症患者的徵狀處理

Living with Cancer - Symptoms Management in Palliative Care

由護士告訴你如何處理晚期癌症的痛楚和其他不適症狀，釐清當中的謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C530	3月3日(週四)	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	晚期的癌症患者及照顧者					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

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

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C531	1月28日(週五)	下午2:00-5:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
W595	3月5日(週六)	下午2:00-5:00	1	荔枝角公園 嶺南之風	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。					

「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
K807	2月12、19日(週六)	上午11:00-下午1:00	2	葵涌	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					

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
K808	2月26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					

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
K809	3月5日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	12
對象	晚期的癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多6個家庭參與，每家庭有20-30分鐘內的個別諮詢時間；2. 所有參加者會先列作後備。					

「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Care & Cancer™

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F286	1月8、15日(週六)	上午10:00-中午12:00	2		梁國良先生(註冊社工)	12
對象	乳癌或婦科癌症患者及照顧者					

面對失去與重拾希望 Dealing with Losses and Finding Hope

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C533	3月17、24日(週六)	上午10:30-下午12:30	2	 	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

男士復康系列 Men's Service

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
W596	2月15日(週二)	下午3:00- 4:30	1	 	註冊物理治療師	30
對象	前列腺癌患者					

彩虹會親子續FUN樂 Rainbow Club Parent-Child FUN

透過外出親子體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W597	2月19日(週六)	上午11:00-下午4:00	1	親子農莊	梁麗儀女士	30
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	1.參加者先列作後備，經職員稍後確定參加名額；2. 請衡量個人體能是否合適參加。					

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
C534	1月28日-2月25日 (逢週五)(2月5日除外)	下午4:30-5:30	4	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
K810	2月26日-3月19日 (逢週六)	上午11:00-中午12:00	4	葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5至7歲兒童					
W601	3月4日-3月25日 (逢週五)	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8至14歲兒童					

彩虹會 - 兒童及青少年藝術治療工作坊

Rainbow Club - Art Therapy Workshop Children and Teenagers

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K811	2月11日(週五)	下午4:00-6:00	1	葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
W602	2月12日(週六)	下午14:30-下午16:30	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 - 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，提供多一個平台互訴心中情

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C564	1月28日(週五)	上午11:00-下午12:30	1	北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
K847	2月26日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	15
W598	3月4日(週五)	上午11:00-下午12:30	1	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	15
對象	彩虹會家長					

彩虹會親子關係增潤工作坊 Rainbow Club Parent-Child Workshop

透過不同的親子活動與家人享受歡樂時間,增強親子的溝通,向彼此表達愛與關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W599	3月12、19日(週六)	上午11:00-下午1:00	2	黃太仙	簡煥殷女士(註冊社工) 梁家齊先生(註冊社工)	15
對象	彩虹會兒童及其家庭					

彩虹會 — 親子新年藝術體驗活動

Rainbow Club – Parent-child Community Art Program

透過親子間一同創作新年主題的藝術品,促進親子互動及溝通,享受創作帶來的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W600	1月22日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃太仙	May Yeung	6個家庭
對象	彩虹會家庭					

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
K812	2月26日-3月19日 (逢週六)	下午2:30-4:00	4	葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會15至17歲青少年					

彩虹會 - 家庭善別藝術治療支聚會

Rainbow Club - Art Therapy Berevment Support Gathering

透過藝術治療幫助家庭表達哀傷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K813	1月15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。					



Our programme participants exercise their creativity to paint on the Easter eggs expressing their wish of festive gathering by a whole family.

孩子們運用他們的創作力製作復活蛋畫出對家庭共渡慶節的意願。



「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：

- 療愈瑜伽



- 呼吸及瑜伽大休息



- 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 (如右圖)
5. 輸入會議密碼: 686013

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

進入課堂前
變更顯示名稱方法：

★ 正確格式
會員卡號碼+空格+中文或英文姓名



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)
士美非路體育館舞蹈室	堅尼地城士美非路12 K號士美非路市政大廈4樓 (近港鐵堅尼地城站A出口)
鰂魚涌體育館舞蹈室	鰂魚涌街38號鰂魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鰂魚涌站A出口或太古城站B出口，步行約9分鐘)
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)
官涌體育館舞蹈室	佐敦寶靈街17號官涌市政大廈6樓 (近港鐵佐敦站C2或柯士甸站F出口，步行約5分鐘)
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)
瑞和街體育館活動室(大)	觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓 (近港鐵觀塘站A1出口，步行約8分鐘)

新界

坑口體育館活動室2號(大)	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)
調景嶺體育館活動室2號(大)	將軍澳翠嶺路2號 (近港鐵調景嶺站 A1出口，步行約4分鐘，於香港知專設計學院旁)
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)
大埔墟體育館舞蹈室	大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓 (近港鐵大埔墟站A2出口)
美林體育館活動室	沙田大圍美林邨第三期 (近港鐵大圍站A出口，沿大圍道直行，步行約8分鐘，經美林商場直達)
車公廟體育館活動室1號(大)	沙田沙田頭路10號 (近港鐵車公廟站B出口，步行5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
K814	1月11日-3月15日 (逢週二)(2月1日除外)	上午9:30-11:00	9	葵涌	魏麗盈女士(Angora)	16
K815	1月12日-3月16日 (逢週三)(2月2日除外)	下午3:15-4:45	9	屏山天水圍體育館	梁清薇女士 (Carol)	25
K816	1月14日-3月18日 (逢週五)(2月4日除外)	下午2:15-3:45	9	美林體育館	廖正傑先生(Carmen)	18
C535	1月12日-3月23日 (逢週三)(2月2日除外)	下午2:00-3:20	10	鯽魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	25
W603	1月10日-3月14日 (逢週一)(1月31日除外)	下午2:15-3:45	9	坑口體育館	顏詠詩女士 (Ivy)	25
W604	1月13日-3月17日 (逢週四)(2月3日除外)	下午2:15-3:45	9	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士 (Irene)	20
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
C536	1月22日-3月26日 (逢週六)(2月5日除外)	上午9:00-9:55	9	鯽魚涌體育館	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。					

在職患者瑜伽 - 進階 Yoga for Members at Work - The Experienced ✓

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C537	1月22日-3月26日 (逢週六)(2月5日除外)	上午10:05-11:00	9	鯽魚涌體育館	蘇靖棋女士 (Candy)	25
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，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
K817	1月7日-2月25日 (逢週五)	上午9:30-11:00	8	葵涌	張寧女士	16
K818	1月11日-3月15日 (逢週二)(2月1日除外)	下午1:00-2:30	9	屯門兆麟體育館	謝芷君女士 (Melody)	15
W605	1月13日-3月17日 (逢週四)(2月3日除外)	上午10:45-中午12:00	9	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	25
C538	1月12日-3月23日 (逢週三)(2月2日除外)	下午3:40-5:00	10	鯽魚涌體育館	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
K819	2月7日-3月28日 (逢週一)	上午9:15-10:45	8	葵涌	王惠華女士 (Dorothy)	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備長形毛巾。					

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
C539	1月13日-3月17日 (逢週四)(2月3日除外)	上午10:15-11:45	9	士美非路體育館	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
C540	1月19日-3月16日 (逢週三)(2月2日除外)	下午4:00-5:30	8	北角	廖正傑先生(Carmen)	9
對象	男性癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備長形毛巾。					

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
C541	2月8-22日(逢週二)	下午3:30-5:00	3		陳兆媚女士 (May)	11
W606	2月8-22日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	3		黎淑英女士 (Monica)	15
W607	3月1-22日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	4			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。					

生活瑜珈工作坊 Niyama Yoga

透過柔和而簡單的瑜珈式子，慢慢放鬆身、心、靈，達到生機再展，活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W608	1月11-25日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	3	黃大仙	黎美心女士	15
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

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
K820	1月15日(週六)	上午9:30-11:30	1	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 - 改善下腰背痛 Yoga for Lower Back Pain

透過瑜伽練習，幫助你伸展背部、紓緩背部肌肉的緊繃以及減輕下背部痠痛的不適感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C542	2月11、18日(週五)	上午11:30-下午1:00	2	北角	魏麗盈女士 (Angora)	9
W609	2月25日、3月4日(週五)	下午2:15-3:45	2	黃大仙		15
W610	1月14-28日(逢週五)	上午10:00-11:00	3	車公廟體育館	廖正傑先生 (Carmen)	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. 請自備中型毛巾； 2. 只能選報一個瑜伽工作坊 - 改善下腰背痛。					

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髕關節，讓你走路更自在！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C543	2月11、18日(週五)	上午9:30-11:00	2	 北角	魏麗盈女士 (Angora)	9
W611	1月12、19日(週三)	上午11:15-下午12:45	2	 黃大仙		15
W612	2月11-25日(逢週五)	上午10:00-11:00	3	車公廟體育館	廖正傑先生 (Carmen)	25
W613	3月4-25日(逢週五)	上午10:00-11:00	4			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. 請自備中型毛巾； 2. 只能選報一個瑜珈工作坊-預防膝蓋疼痛。					

瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛 Yoga for Waist and Back Pain 新

疲累？酸痛？請細閱細心感受身體的訊息，疲累？酸痛？用呼吸，和適度伸展，透過瑜伽紓緩腰背痛問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K821	1月19、26日(週三)	上午9:15-10:45	2		曾翠瓊女士 (Jessica)	22
K822	1月29日、2月5日 (週六)	下午4:00-5:30	2			22
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，K822在職患者優先					
備註	只能選報一個瑜伽工作坊-紓緩腰背痛。					

瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫

Yoga for Managing Lymphoedema in Upper and Lower Limbs

溫和的動作能改善淋巴水腫及強壯四肢，透過特別設計的瑜伽式子及呼吸法，幫助淋巴液引流以緩解手腳水腫問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K823	2月19日(週六)	上午9:15-10:45	1	葵涌	鄭惠嫻女士 (Char)	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					

瑜伽及正念工作坊 - 共修的力量 新

Mindfulness Yoga Workshop: The Power of Group Practice

一起，我們可以走更遠！集合群體力量提升個人內在的安定，為自己注滿愛與能量。課程內容包含陰陽流動瑜伽、靜坐、講課及分享。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K824	1月22日(週六)	下午3:00-5:30	1	葵涌	劉汝君女士 (Janet Lau)	22
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，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
K825	1月10-24日(逢週一)	上午9:15-10:45	3		謝沁君女士 (Melody)	15
W614	1月18日-3月15日 (逢週二)(2月1日除外)	下午4:15-5:45	8	官涌體育館		15
對象	癌症患者					
備註	1. 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用； 2. 只能選報一個呼吸和瑜加大休息基礎班。					

靜觀 Mindfulness

靜觀心語 Mindful Inner Dialogue 新

透過靜觀和正念放鬆身心，放下成見，聆聽自己及他人的感受及內心的聲音，有效地抒發情緒及溝通。課程內容包括講解、靜坐、靜心對話練習。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K826	2月7日-3月28日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	8	葵涌	梅斯清女士	16
對象	癌症患者或照顧者					

靜坐基礎班 Meditation for Beginners

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
C544	1月5日-2月23日 (逢週三)(2月2日除外)	上午10:15-11:45	7	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

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

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
C545	簡介會： 1月17日(週一)	上午10:00-下午12:30	1		薛曉光女士	16
	課程： 1月24日-3月21日 (逢週一)(1月31日除外)	上午10:00-下午12:30	9			10
	全日靜修： 3月12日(週六)	上午10:00-下午5:00				
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	簡介會： 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」。 課程： 1. 簡介會之後將安排個別評估，以了解是否適合； 2. 每節互相緊扣，須出席全部(8節及1天)課程； 3. 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； 4. 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
K827	1月22日(週六)	上午9:30-下午12:30	1		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。					

五感靜心工作坊 'Awareness of the 5 Senses': One-Day Workshop

透過一日工作坊的輕鬆活動，一起體驗「五感」。用感覺享受生命，並會深入探討如何於日常生活中加強「五感」，放輕思想。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K828	2月26日(週六)	上午9:00-下午4:30 (請於上午9:00於港鐵東涌站D出口集合，逾時不候。)	1	香港佛教聯合會 陳馬美玉紀念 康樂營 (大嶼山東涌翔東路22號)	胡若珮女士	30
對象	癌症患者，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 請穿著適合做瑜伽伸展活動的衣服； 2. 參加者請自備水樽、大圍巾或大毛巾於鬆弛練習時保暖用、防蚊用品及防曬用品； 3. 午餐會由癌症基金會統一安排午餐便當，每位學員午餐費用為港幣50元； 4. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於1月28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「五感靜心工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 5. 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。					

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
K829	1月12日-3月23日 (逢週三)(2月2日除外)	上午10:00-11:25	10	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	21
K830	1月17日-3月28日 (逢週一)(1月31日除外)	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
K831	1月12日-3月23日 (逢週三)(2月2日除外)	上午11:35-下午1:00	10	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	21
對象	適合曾修習基礎班的癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣; 2. 只能選報一個太極班。					

太極八式氣功 Taiji Qigong 8 Forms

太極八式氣功，為張世賢師公編制，傳受謝秉中師父，簡單易學，動作柔和平穩，適合初學者參加，若堅持恆常練習，能達到強身健體之效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W615	1月14日-3月25日 (逢週五)(2月4日除外)	上午10:00-11:00	10	大埔墟體育館	王雅詩女士	15
對象	癌症患者					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣; 2. 只能選報一個太極班。					

氣功 Qigong

八段錦及易筋棒運動一集 Health Qigong Ba Duan Jin & Yi Jin Bang Exercise Part I

八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統等功能。易筋棒一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
K832	1月13日-3月24日 (逢週四)(2月3日除外)	下午4:15-5:15	10	葵涌	陳淑賢女士	16
W616	1月18日-3月22日 (逢週二)(2月1日除外)	上午11:00-12:00	9	調景嶺體育館	伍妙奇女士	25
C546	1月15日-3月19日 (逢週六)(2月5日除外)	上午9:00-10:00	9	港島東體育館	孫貴平先生	18
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。					

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。易筋棒一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
C547	1月14日-3月18日 (逢週五)(2月4日除外)	上午10:00-10:55	9	石塘咀體育館	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。					

功前熱身術及易筋棒運動二集 Qigong Warm-up Session & Yi Jin Bang Exercise II

以調心、調息和調身為手段，練習是動靜結合和剛柔相濟，有伸筋拔骨的作用，可達到預防損傷、勞損和有益身心的功效。易筋棒二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
C548	1月15日-3月19日 (逢週六)(2月5日除外)	上午10:00-11:00	9	港島東體育館	孫貴平先生	18
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。易筋棒二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
C549	1月14日-3月18日 (逢週五)(2月4日除外)	上午11:00-11:55	9	石塘咀體育館	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。					

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
K833	1月7日-2月25日(逢週五)	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
C550	2月15日-3月15日(逢週二)	上午11:45-下午1:45	5		吳宏建先生	11
C551	3月2日-30日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	5	九龍公園體育館		16
W617	1月7、14、21日、 2月11日 (週五)	下午2:00-4:00	5			14
	2月18日(週五)	下午4:00-6:00				
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。					

郭林氣功鬆靜工作坊 - 進階 Guo Lin Qigong Workshop for the Experienced

新

在基本功上，學習新功法「點步功」，從而提升體質和身體復元能力，促進血液循環，通達五臟。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C552	2月15日-3月15日 (逢週二)	上午9:15-11:15	5	北角	吳宏建先生	11
對象	適合曾修習郭林氣功鬆靜工作坊的癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F280	2月17日、24日(週四)	上午11:30-下午1:00	2	中環 (多用途活動室C及D)	胡若珮女士	20
對象	癌症患者					

身體覺知 Body Awareness

從動中覺察™ - 魁根斯方法

ENG

廣

Awareness Through Movement (ATM™) - Feldenkrais Method

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C553	1月18日-3月1日 (逢週二)(2月1日除外)	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1月12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。					

魁根斯方法工作坊 - 健康視力及放鬆肩頸

ENG

廣

Healthy Vision and Freeing the Neck and Shoulders Workshops

眼睛健康出現問題，有機會連帶下巴、頸部和肩部的肌肉僵硬緊繃。此工作坊有助維護眼睛健康、放鬆肩頸及改善活動能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K834	3月8日、15日(週二)	上午11:30-下午1:00	2	網上進行	紀文舜先生 (Sean)	80
對象	癌症患者，特別適合頭頸癌患者					
備註	請自備瑜伽墊或毛氈。					

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，亦可舒緩淋巴水腫的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K835	2月9日-3月16日(逢週三)	上午9:15-10:45	6	葵涌	張岫雲女士	22
C554	1月14日-3月18日 (逢週五)(2月4日除外)	下午1:00-2:00	9	上環體育館		22
W618	1月13日-3月17日 (逢週四)(2月3日除外)	上午9:15-10:30	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
K836	1月3-24日(逢週一)	上午11:30-下午1:00	4	葵涌	張岫雲女士	16
對象	特別適合首次參加的癌症患者，名額只提供給全程參與者。若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

繪畫療愈 Arts Healing

Mandala 繪畫療愈工作坊 Mandala Arts Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K837	3月26日(週六)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	余少麗女士	20
對象	癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退； 2. 學員需於課程當天繳交港幣60元的部分畫材成本費用(畫筆、小水桶、圍裙及調色盤)； 3. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於3月1日前繳交港幣300元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「Mandala繪畫療愈工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 4. 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。 5. 學員請外出自理午餐。					



Mandala 繪畫療愈練習日 Mandala Practice Day

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K838	1月8日(週六)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	薛瑞光女士	18
對象	只限曾修習Mandala繪畫療愈工作坊的癌症患者，在職患者優先，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 參加者請勿遲到及早退； 2. 學員請自備畫布或以成本價港幣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。					

曼陀羅線條繪畫體驗工作坊 Travelling Mandala workshop 新

參與者透過點和線，創造屬於個人的曼陀羅。導師亦會分享經驗，帶領大家從另一個角度觀察和發現有趣的生活角度，感受當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F281	2月25日(週五)	上午9:45-下午12:45	1	中環 (多用途活動室C及D)	張素宜女士	24
對象	癌症患者，名額只提供給全程參與者					

利是封禪繞畫工作坊 Zentangle Red Packets Workshop

以禪繞畫創作屬於您自己的美麗利是封，而過程中重複繪畫基本圖形，更會讓人不知不覺投入其中，達到身心平靜和諧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F282	1月17、24日(週五)	下午3:45-5:45	2	中環 (多用途活動室C及D)	余狄夫先生	24
對象	癌症患者，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 請自備數個有空白空間的紅色利是封； 2. 學員需於首課繳交港幣40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
K839	1月11日(週二)	下午2:00-3:30	1	 葵涌	何婷希女士	22
W619	1月24日(週一)	下午2:00-3:30	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、麻質的舒適保暖衣物，自備大毛巾或圍巾； 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
C555	1月28日(週五)	上午9:30-10:20	1		蔡雅玲女士	8
C556	1月28日(週五)	上午10:40-11:30	1			8
C557	1月28日(週五)	下午1:00-1:50	1			8
C558	1月28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。					

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
K840	2月9日(週三)	上午11:30-下午12:30	1		蘇美芝女士	22
對象	癌症患者					
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲； 2. 請自備大毛巾或圍巾保暖。					

整全生活 Holistic Living

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
W620	1月12日(週三)	下午2:30-3:45	1		黃佩珊女士	25
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
K841	2月28日(週一)	下午3:00-4:00	1		葉國華先生	20
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者經核實參加資格後，請於2月7日前繳交港幣30元。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「靜心茶道工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)，我們會於開課前一個星期，寄給你一包5公克的台灣阿里山烏龍茶； 2. 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

春天健康飲食講座 Talk on The Latest Spring Healthy Diet Tips **新**

春天潮濕，令人感覺懶洋洋。講座會教大家從飲食著手，在這潮濕天氣提神養生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F283	2月23日(週三)	下午2:15-3:15	1	 (多用途活動室C及D)	伍雅芬女士	32
對象	癌症患者或其照顧者					

春季養生湯水茶飲講座 Talk - Healthy Soup and Tea for Spring

中國人養生保健強調春生夏長秋收冬藏。春天理應屬生氣勃勃的季節，但因春天多雨水，令人感覺疲倦、精神不夠、膊頭酸痛和雙腳容易抽筋。講者將分享如何在春天以湯水茶飲來提神及去濕解困。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F284	3月3日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	 (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
K842	2月8、15日(週二)	下午2:00-4:00	2		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1月19日前繳交費用。你可親自到癌症基金會賽馬會服務中心（葵涌）繳交現金或郵寄支票（抬頭：香港癌症基金會），請註明「水克菲爾工作坊」； 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。					

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
K843	1月10、17日(週一)	下午4:15-5:45	2		曾子怡女士 (「零痛楚！肌內貼x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
K844	2月12日(週六)	下午2:15-5:15	1		吳思敏女士	22
對象	近年確診以及復發癌症患者優先					
備註	請穿著鬆身舒適衣褲，可自備外套或圍巾保暖。					

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:

- Yoga stretching **NEW**
- Mindfulness yoga for men
- Chair yoga
- Pink yoga
- Yin yoga
- Yoga for wellness
- Restorative yoga
- Yoga nidra and meditation
- Breathing and relaxation
- Mindfulness/Meditation
- 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：

- 瑜伽伸展 **NEW**
- 男士正念瑜伽
- 椅子瑜伽
- 乳癌患者瑜伽
- Yin 瑜伽
- 療愈瑜伽
- 復元瑜伽
- 瑜伽大休息及靜坐
- 呼吸和瑜伽大休息
- 靜觀/靜坐的練習
- 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/>





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	T1	照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	3號 No. 3	⚡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.
- 如遇特殊情况，我們會按實際需要作最終決定。In case of special circumstances, we will make the final decision according to actual needs.

Please join our 'Circle of Friends' Monthly Donation Programme 請即加入「癌症基金會之友」每月捐款計劃

More cancer cases are now diagnosed at an earlier stage. Coupled with medical advancement, people are now living with cancer for longer. This is leading to even more demand for our free professional services and wellness classes. We now urgently need your support and we need the commitment of friends from the community to join our "Circle of Friends", a monthly giving programme. These donations will allow us to continue to offer our much needed free cancer care services.

For HK\$100 a month, you can bring hope and care to people touched by cancer. Please act now!

隨著更多癌症個案在早期確診，加上醫學進步，患者的存活率越來越高，我們的免費心理社交支援服務的需求亦日見殷切。本會迫切需要更多慷慨無私的善長加入「癌症基金會之友」月捐計劃，才能持續為更多有需要的患者及其家人提供免費專業癌症服務。

每月捐款港幣100元，為癌症患者送上希望。請即行動！

Donation hotline
捐款熱線 **3667 6332**

Email
電郵 **cof@hkcf.org**

Friends of CancerLink 癌協之友

本會於2000年成立「癌協之友」，匯聚了各個癌症患者自助組織。「病人自助組織」發揮著朋輩支持及經驗交流的功能，而「香港癌症基金會服務中心」則提供專業支援服務，兩者是良好的合作伙伴，攜手為患者及其家人提供無縫的癌症關顧服務。

自助組織名稱	服務對象	查詢電話	自助組織名稱	服務對象	查詢電話
香港創域會有限公司	所有癌症	3656 0799	互勉會(香港)有限公司	鼻咽癌	3656 0828
香港新聲會有限公司	無喉者及喉癌	2779 0400	東日社有限公司	鼻咽癌及頭頸癌	2595 4165
向日葵互協會	乳癌及婦科癌	3656 0838	健樂社	鼻咽癌	3667 3238 5223 0136
展晴社(香港)有限公司	乳癌及婦科癌	2595 4202 9179 2330	慶生會	鼻咽癌	2468 5045
妍康會	乳癌	3667 3288	香港骨髓移植復康會有限公司	接受骨髓移植人士	3656 0822 6239 0025
東華醫院傳情舍乳癌互助小組	乳癌	2589 8151	祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
屯門醫院紫荊社	乳癌	2468 5045	造口之友	腸癌有造口	2468 6008
妍進會	乳癌	3517 6103	香港造口人協會有限公司	腸癌有造口	2834 6096
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	香港胃腸道基質癌協會	胃腸道基質癌	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

Online Educational Videos and Audios

教育影片及音檔

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

Our new educational video series bring together 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

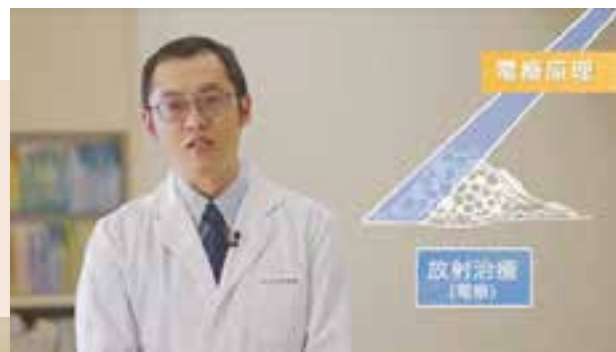
癌症治療系列

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療



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。



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

癌症治療副作用護理系列

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



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

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



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

肺癌患者之呼吸運動



ANYTIME EXERCISES

隨時運動



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

請瀏覽癌症基金會網頁及YouTube頻道



ENGLISH

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



中文

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



YouTube

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



YouTube

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

Advanced Cancer Care Services: For a Better Quality of Life

Patients with advanced cancer face ongoing challenging side-effects and deterioration of physical functioning, and they also have to deal with psychological stress and death anxiety. Our professional teams are committed to provide holistic support services for advanced cancer patients and families to help them better cope and enhance their quality of life.

Physical Health and Practical Information (P.42-43)

- Life and Death Seminar
- Property Management Legal Consultation
- Living with Cancer – Dialogue with a Palliative Doctor
- Living with Cancer – Diet Tips for Advanced Stage Cancer Patients
- Living with Cancer – Caring Tips for Advanced Stage Cancer Patients
- Living with Cancer – Palliative care and Community resources in Hong Kong



Psychosocial support (P.42-43)

- Preparation for My Advanced Cancer Care Plan
- Dealing with Losses
- When Cancer Returns, How Do I Cope?
- Capturing Precious Moments Photography
- Bereaved Family Support Group
- Mourning Rituals: Person-Centred Expressive Arts Bereavement Workshop



Spiritual support

- Exploring Life and Death: Person-Centred Expressive Arts Group



晚期照顧服務

晚期或癌症復發的患者，不但需要面對身體不適和副作用所帶來的影響，同時亦要承受巨大心理壓力及對死亡的憂慮。我們的關護團隊致力為晚期癌症及癌症復發的患者和照顧者，提供整全支援服務，讓他們可以更好地應對癌症，提升生活質素。

活動提供

生理健康及實用資訊 (第42-43頁)

- 平安三寶講座
- 財產管理法律諮詢
- 與癌共存系列 — 與紓緩科醫生對話
- 與癌共存系列 — 晚期癌症患者飲食講座
- 與癌共存系列 — 晚期癌症患者護理講座
- 與癌共存系列 — 紓緩服務及社區資源



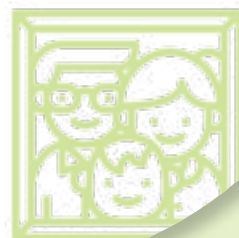
靈性支持

- 從死悟生 — 人本表達藝術小組



心理社交支持 (第42-43頁)

- 「談生論死」我的預設照顧計劃
- 面對失去
- 如何面對復發的苦?
- 「留住好時光」家庭攝影服務
- 喪親家屬支援小組
- 延續愛 — 人本表達藝術善別聚會



Sexual Health Services for Women's Cancer Patients: Cancer and Intimate Relationships

According to many studies, women affected by female cancers may experience changes that affect their sexual intimacy during and sometimes after treatment. These challenges can develop because of physical and psychological side-effects of cancer and treatment and can lead to anxiety and difficulties in their relationship with their partners.

Female cancers are particularly difficult for women to overcome when the challenges extend to sexuality, fertility and femininity – which can all directly affect a woman's family life and future. Our Chinese clients are generally deeply influenced by traditional Chinese culture, and most of them are unwilling to discuss sex-related topics. We understand that it can be difficult to start a conversation about sex with someone from your healthcare team. However, it's vital to get the right information concerning sex during cancer treatment which can protect the health of both partners and bring peace of mind.



Our professional team formed of oncology nurses, clinical psychologist, social workers, art therapist, dietitian and a strong peer support team as the backbone, offer exclusive care to help our clients maintain their physical strength, manage their emotions and provide care to the whole family and to couples. We provide the support of a sex therapist as well as informative talks and workshops related to sexual health and the impact of treatment on sex.

Lastly, we can refer our clients who need it to personal or couples sexual intimacy counseling to help adapt to the changes in their sexual life and improve their relationship and overall quality of life. We're here to help you and your partner rebuild a healthy and safe sexual relationship.

Programmes (P.39)

Psychosocial Support and the Latest Information

- Talk on Cancer & Sexual Health and Intimacy
- Personal or Couples Counseling and Sexual Intimacy Counseling

婦女癌症患者性健康服務： 癌症與親密關係

很多研究指出，患上乳癌或婦科癌的女性，在接受治療期間或治療過後，性功能或會出現改變，從而影響與伴侶的親密關係。治療婦女癌症所帶來的副作用有機會損害女性的生殖器官，患者對性可能產生心理負擔或焦慮，夫妻間的性生活因此受到負面影響。

患了婦女癌症，對女士們來說是份外的挑戰，因為乳癌或婦科癌有機會影響她們的性功能、生育或女性的自身價值，而這些往往對患者的家庭生活及未來有著直接的關係。由於中國人普遍受到傳統文化所影響，患者在面對醫護時，大多不願意討論與性有關的話題，對於有關性健康方面的談論可能會感到尷尬和難以啟齒。然而，婦女癌症患者在治療期間能夠接收正確醫療健康資訊非常重要，透過專業的建議和支援，可以減少她們的不安，對伴侶雙方亦有所幫助。

我們的專業關護團隊由腫瘤科護士、臨床心理學家、社工、藝術治療師、營養師和強大的朋輩支援小組所組成，照顧患者的身心和情緒健康，我們同時協助她們的家庭及伴侶，提供全面貼心的個人化支援服務。香港癌症基金會與性治療師合作，為女性癌症患者及其伴侶提供與性健康相關的講座和工作坊，以減少她們對於性方面的焦慮和促進她們與伴侶在性生活方面的協調。

如有進一步需要，患者可尋求針對個人或家庭的性復康輔導，幫助她及其伴侶適應癌症及相關治療為性生活和親密關係帶來的變化，改善或促進彼此的關係。

活動提供 (第39頁)

心理社交支援及最新資訊

- 癌症與性親密關係講座
- 個人或家庭的性復康輔導



兩性關係小冊子
「情性·育」：



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

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

How to apply:

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

我們的緊急援助金計劃，為癌症患者及其家庭帶來適時的資助，以解燃眉之急。短期的緊急支援，期望能減輕受癌症影響家庭的經濟壓力，改善有需要患者及其家人的生活質素，讓患者能夠專注於康復治療。緊急援助金資助範圍全面，主要涵蓋生活必需品、營養奶粉、必要交通支出、中藥治療、個人護理服務等等。

緊急援助金的申請資格：

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

如何申請：

請聯絡本會服務中心的職員或致電諮詢熱線 3656 0800 以瞭解詳情。

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



Food Programme 食物援助計劃

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

Eligibility Criteria for our Food Programme

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

How to apply:

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

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

食物援助計劃的申請資格：

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

如何申請：

請聯絡本會服務中心的職員或致電諮詢熱線 3656 0800 以瞭解詳情。



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 a FREE breast mammogram and ultrasonogram service. We strive to help 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。



2021 Good Books to Read 2021好書推介

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

為女性及照顧者推介 2 本癌症小冊子: <<認識婦科癌>> 及 <<情性・育>>

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

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

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

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

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

如欲閱覽免費的癌症小冊子，
請瀏覽癌症基金會網站，
或蒞臨本會服務中心索取。



English

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



中文

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

VIRTUAL

**stride
for a Cure**

抗癌大步走

every step counts 一步一希望

2021

Challenge to Control Cancer

Anywhere, Anytime In March, 2022!

3月內任何時間、任何地點一同參與挑戰!

Let's bring cancer under control!

同步邁向癌症受控的未來!

- Registration opens in Jan, 2022
2022年1月開放登記
- Fundraise for local cancer research and free cancer support services
籌款支持本地癌症科研計劃及免費癌症支援服務
- Get fabulous souvenirs and win the Top Fundraiser Award
參加者將得到豐富紀念品及有機會贏取最高籌款額獎項
- Keep track of your steps with mobile app
記得用手機應用程式(App) 紀錄完成步數

追蹤及讚好專頁



HongKongCancerFund 🔍

**JOIN US
IN JAN 2022!**

1月一齊報名參加!

3667 6333

www.cancer-fund.org/sfc

A Virtual Exhibition –

Beauty in the Heart and Soul: Healing through Art

虛擬展覽 – 美麗在心靈：藝術治療



冷暖自知

「我們時會感覺到冷；時會感覺到暖。冷暖自知，其實兩者也有學習之處，從中可令自己變得更堅強。」 W女士

Cold and Warm

"Sometimes we are cold and sometimes we feel warm. We need to take on both sides and strengthen ourselves." By Ms W.

Full Virtual Exhibition (English)



<https://www.youtube.com/watch?v=R4al2lmdGN8>

整個虛擬展覽(中文)



<https://www.youtube.com/watch?v=7TChhy5MzLo>

Art Therapy has been developed and implemented in Hong Kong for about 20 years. Since 2008, Hong Kong Cancer Fund has been using the creative art therapies for cancer patients and their families in the community. We use this as a psycho-therapeutic means in the forms of open studio sessions, closed groups and individual therapy. Our art therapist provides direct psychological support concerning inner healing care either in group practice or individualized approach.

This art virtual exhibition aims at showcasing the transformation of women's cancer patients in their attitudes and feelings towards 'Inner Beauty'. We used art therapy to help women re-adjust and process their new self-identity and to nurture self-acceptance through guided creative and therapeutic process. Eventually they can express their inner beauty of love and care for themselves and for one another.

藝術治療在本港的發展已有約20年歷史。自2008年起，本會以創新的藝術治療手法，透過開放工作室、封閉小組或個人的治療方式，為社區的癌症患者及其家人提供心理治療。我們的藝術治療師以小組或個人形式，幫助受癌症影響的人士療癒心靈，為他們提供適切的心理支援。

是次的虛擬藝術展覽，期望透過患者的藝術作品，展示出她們在患上婦女癌症後，對待「內在美」的態度和感受的轉化。本會透過藝術治療來協助患者重新適應和接納內在的自我價值及認同，培養自我接納的能力，最終在作品中表達她們的內在美，和對自己及身邊人的愛與關懷。



復康路上

「生病讓我暫停腳步，從而回望過去的人生，重整將來的路途；調節心情，活在當下，享受精彩的每一天！」 S女士

On the Way to Recovery

"Illness put my life on pause. So I reflected upon my past and readjusted my moods to live in the moment and learned how to enjoy the wonder of everyday." By Ms S.



內心超級英雄-康復之後

「一個提醒我要保持堅強和勇敢的瑜伽姿勢。」 F女士

My Inner Superhero – After Recovery

"A certain yoga pose reminds me to stay strong and courageous."

By Ms F.



初生髮絲

「即使光頭過後髮絲才剛重長，我仍然可以『型』得起。」

Bev 女士

Baby Hair

"I can still be stylish even though I have baby hair." by Ms Bev.