

2022
四月至六月
APR - JUN

Link 連繫

Welcome to our Spring edition of the LINK magazine which showcases a variety of our programmes. Whichever ones you chose, we hope that they will bring a smile to your face, joy to your heart and positive energy for good health, healing and quality of life. Facing the 5th wave of COVID, we are adjusting our programmes and services to online and telephone calls for the coming months. Please don't hesitate to ring us up for any support or just for a chat. We are here for you as always. We look forward, beyond the silver lining and keep bringing hope to inspire you for a positive future amidst the current situation.

歡迎瀏覽春季版的《連繫》，當中可看到我們為大家精心準備的各項課程活動。無論您選擇參加任何一個課程活動，我們都希望令你的臉上添上喜悅、注入正能量、保持健康心境及提升生活質素。面對第五波疫情，本會在未來數月，將會調整課程活動及服務形式，改為以網上及電話提供支援。我們會一如既往繼續竭誠為您服務，如需要癌症支援的朋友，請隨時致電聯繫我們。黑夜過後便是光明，我們在疫情中會一直送上希望，鼓勵大家一起迎向光明的未來。

Enrolment date starts:

1 April 2022
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2022年4月1日
上午9時正開始

Enquiry and Enrolment: 查詢及活動報名：

3656 0700 

3667 3131 

3667 3030 

3667 3232 



癌症基金會
CANCERFUND



ENGLISH



中文



諮詢熱線
HELPLINE

3656 0800

www.cancer-fund.org

Our Support Centre 服務中心

In view of the development of COVID epidemic situation in Hong Kong, operating hours of our support centres will be adjusted and information announced in Hong Kong Cancer Fund website shall prevail.

因應疫情狀況，中心服務時間或會作出調動，一切以香港癌症基金會網頁公布為最新安排。

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

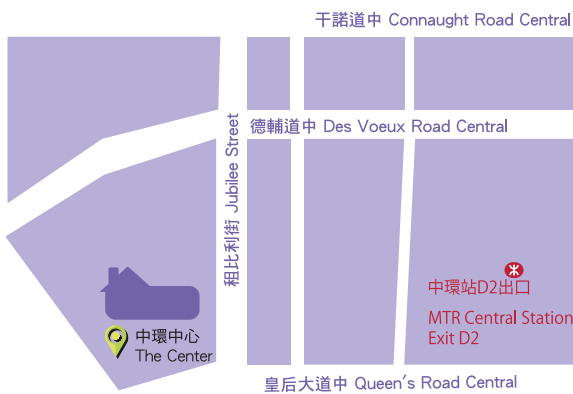
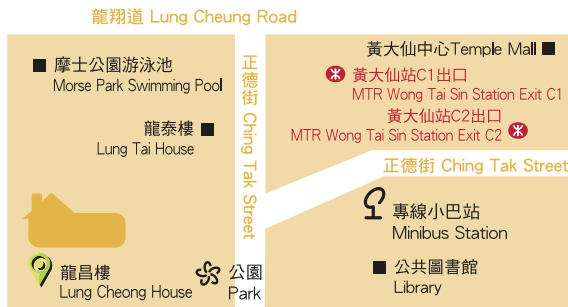


TABLE OF CONTENT 目錄

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	10
Newly Diagnosed	
新症	14
Treatment	
治療中	17
Survivorship	
康復期	21
Advanced Stage	
復發/紓緩期	34
Women's Cancer	
女性癌症	37
Men's Cancer	
男性癌症	47
Young Adult's Cancer	
青年癌症	51
Rainbow Club	
彩虹會	53
Wellness and Holistic Health Care Programmes	
身心靈健康活動	56
Wellness YouTube Online Video and Audios	
身心靈健康Youtube網上課程	68
Online Educational Videos and Audios	
教育影片及音檔	69
Adverse Weather Arrangements	
颱風暴雨信號服務安排	71
"Circle of Friends" Monthly Donation Programme	
「癌症基金會之友」每月捐款計劃	72
Sharing of our Cancer Survivor	
抗癌勇士的分享	73
Sound Healing - Tibetan Singing Bowl and Gong	
聲音療愈 - 頌鉢與銅鑼	74
Financial Assistance	
經濟援助	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。

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！

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。

Other Service Projects 其他支援項目

To address and cater for different kinds of specific cancer implications and needs arisen from gender-specific cancer, age-specific group and other special concerns, we have designed various support service projects to help, including Women's Cancer, Men's Cancer, Young Adult's Cancer and a family-based project, Rainbow Club, to provide psychological support service to children whose parents have touched by cancer. For details, please refer to the programme sections. 我們因應不同性別、年齡和特殊的需要，設計了不同的癌症支援項目，包括：女性癌症、男性癌症、青年癌症患者及以家庭為本，為兒童提供心理支援的彩虹會服務。詳情請參閱內文。

Guide to Enrol 活動報名指引

1. Please note our new enrolment rules:

Type of Programme	Enrolment Rules (Apply for April to June 2022)	Date of Enrolment
Core Programme (P.9-11; 14-55)	Maximum of 10 programmes on wait-list	Friday, 1 April (Due to Covid-19 pandemic outbreak, all the enrollments will be put into wait-list first.)
Wellness Programme (P.12-13; 56-68)	- Maximum of 2 programmes on wait-list, - 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	

2. During the enrolment period, we only accept registration by phone calls. Please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel.
3. 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.

 North Point
3667 3030

 Central
3667 3131

 Wong Tai Sin
3656 0700

 Kwai Chung
3667 3232

Information for Participants

- Once your enrolment is confirmed, please note the start of the programme.
- Once your enrolment to Wellness Programme is confirmed, please mark down the programme details and arrive on time. **No further reminder calls will be arranged.**
- To maximize the benefits of the programme and out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
- If you are unable to attend a scheduled programme, please contact us as soon as possible to cancel the enrolment. With at least one week advance notice, we can assign the reservation to others on the waiting list.
- Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording are not allowed throughout the programme.
- Participants should read the programme details and choose what is appropriate for their health status. Please seek medical advice prior to enrolling if necessary. Hong Kong Cancer Fund shall not be liable for any injury that the participant may suffer during the programmes.
- To anyone who causes a disturbance that seriously impedes the regular implementation of the programme, Hong Kong Cancer Fund reserves the right to decide whether the participant can continue attending the programme.

1. 最新活動報名規則如下：

活動類別	報名規則 (適用於2022年4至6月)	開始報名日期
核心活動 (第9-11； 14-55頁)	最多可報名十項後備。	4月1日(星期五) (由於疫情影響， 所有報名將會先列作後備。)
身心靈健康活動 (第12-13； 56-68頁)	- 最多可報名兩項後備。 - 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. 活動報名期間只接受電話報名。參加者需要致電該活動所屬的指定中心進行或取消報名。

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。

北角
3667 3030

中環
3667 3131

黃大仙
3656 0700

葵涌
3667 3232

參加者須知

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

Guide to Search 選擇活動課程指引

1

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

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。

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。

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。

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：

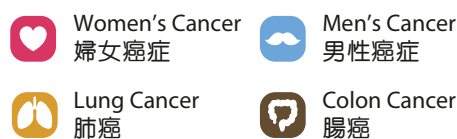


6

Language of instruction 授課語言

廣 Cantonese 廣東話 ENG English 英語
普 Mandarin 普通話

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



Programmes conducted via Online or 網上進行
活動會以網上形式進行

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

地點旁如有 代表活動可能會因應疫情，轉為於網上進行。

English Speaking Programmes 英文活動

Developing Self-Compassion

Evidence shows that being compassionate towards oneself and one's difficulties can reduce the additional distress that often results from self-blame and self-judgment, and it has been shown to have beneficial effects in the psychological adjustment among.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
-	9 Apr (Sat)	10:30am-1:00pm	1	Online	Ms. Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	12
Target Group	Cancer patients and caregivers					
Remarks	English-speaking individuals will be prioritized.					

Newly Diagnosed 新症

腸癌治療新趨勢 New Trends in Treatment of Colorectal Cancer

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
-	6月11日(週六)	下午2:30-4:30	1	中環	專科醫生	50
對象	腸癌患者及照顧者					

Treatment 治療中

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
XXX	4月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	林冰醫生(呼吸系統科主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 林雲卿先生(註冊社工)	30

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。

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
-	5月18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	癌症患者					

 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。

夢的療癒力 Healing Dream - Close To Your Heart

透過探索夢境，認識潛意識與情緒的關係，從而更認識自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
-	5月23日(週一)	下午1:30-4:30	1	  黃大仙	安靜女士(註冊催眠治療師)	20
對象	癌症患者					
備註	已完成癌症治療者為佳。					



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 地點	Sessions 節數	Facilitator 講員	Quota 名額
K001	4月12日(週二)	上午10:00-11:30	葵涌	1	周綺汶女士	6
K002	6月7日(週二)	上午10:00-11:30	葵涌	1	周綺汶女士	6
C001	4月8日(週五)	下午2:30-4:00	北角	1	梁曉盈女士	6
C002	5月6日(週五)	下午2:30-4:00	北角	1	梁曉盈女士	6
C003	6月10日(週五)	下午2:30-4:00	中環	1	彭樹良女士	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 App 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>



Developing Self-Compassion

This workshop includes group sharing and aims to provide you with some skills to develop self-compassion as evidence shows that being compassionate towards oneself and one's difficulties provide beneficial effects in the psychological adjustment among cancer patients.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C004	9 Apr (Sat)	10:30am-1:00pm	1	 Online	Ms. Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	12
Target Group	Cancer patients and caregivers					
Remarks	English-speaking individuals will be prioritized.					

Diet Myth Talk

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C005	11 Apr (Mon)	2:00pm-4:00pm	1	 Online	Ms. Fion Chow (Registered Dietitian)	unlimited
Target Group	Patients and Caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

English Art Therapy Group: Visual Journaling

In this group, member will create their visual journal and develop self-care skill through visual creation.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C006	April 11 - May 23 (Mon)	10:00am-12:30pm	6	 Online	Ms. Hoi Lam Tang (Registered Art Therapist)	10
Target Group	Cancer patients					
Remarks	1. No previous experience required. 2. Welcome English speaking patients to participate					

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
C007	20 Apr, 18 May, 15 Jun (Wed)	4:00pm-5:00pm	1	 North Point	Ms. May Yeung	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

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
C008	6 to 27 Jun (Mon)	11:00am-12:00nn	4	 Online	Ms. Pervin Shroff	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

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
C009	2 Apr (Sat), 7 May (Sat), 4 Jun (Sat)	10:00am-12:00nn	1	 Online	Registered Social Worker	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Preparation for Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C010	12 Apr (Tue)	10:00am-11:30am	1	 Online	Registered Nurse	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C011	14 Apr (Thu)	10:00am-11:30am	1	 Online	Registered Nurse	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Knitting with Love and Warmth

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C012	5 & 12 May (Wed)	1:00pm-3:00pm	2	 North Point	Ms. Clare Lam	5
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Wellness and Holistic Health Care Programmes



'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



Freeing the Neck and Shoulders - The Feldenkrais Method

ENG

廣

A common ailment for many people in this day and age is discomfort in the upper back, shoulders and neck.

Learn how to ease this tension through a specifically designed gentle sequence of movements to help facilitate a healthier way of moving.

Over time learning with the Feldenkrais Method can ease discomfort, improve posture and have a more pleasurable movement experience.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C054	3 May to 7 Jun (Every Tue)	11:30am-1:00pm	6	Room 1701, 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 21 Apr if your enrolment is successful. Otherwise your space will automatically be released to those on the waiting list. You can post the cheque deposit to Cancer Fund Jockey Club Support Centre (Kwai Chung), payable to Hong Kong Cancer Fund and mark down "Deposit of The Feldenkrais Method" to our Support Centre (Kwai Chung). Address: Hong Kong Cancer Fund Jockey Club Support Centre (Kwai Chung), 3/F, TLP132, 132-134 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, New Territories; 3. For programmes requiring a deposit, if you attend more than 80% of the classes, your deposit will be refunded in entirety; 4. If your attendance rate is below 80%, the deposit will be donated to the Cancer Fund, and will not be refundable.					



Tibetan Singing Bowls Healing

ENG

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C055	20 Apr (Wed)	9:30am-10:30am	1	North Point	Mr. Tsering Ngodup	8
C056	20 Apr (Wed)	11:00am-12:00nn	1	North Point	Mr. Tsering Ngodup	8
Target Group	Suitable for all cancer stages users					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm; 2. Enroll in only one Tibetan Singing Bowls Healing.					



癌症相關資訊 Cancer Knowledge

腸癌治療新趨勢 New Trends in Treatment of Colorectal Cancer

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F002	6月11日(週六)	下午2:30-4:00	1	中環	羅麗柔醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	50
對象	腸癌患者及照顧者					

認識影像素描檢查 Talk on Medical Imaging

認識和比較不同階段的素描檢查的作用、特性和對身體的影響等，解答病友的疑問。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C013	4月23日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	李艷萍醫生 (放射診斷科顧問醫生)	30
對象	癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K003	4月20日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	梁啓聰先生(註冊社工)	12
W003	5月10、17日 (週二)	下午2:30-4:30 (5月10日)	2	 黃大仙 	梁家齊先生(註冊社工)	12
		下午2:30-4:00 (5月17日)				
對象	腸癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W004	4月20日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工)	12
K004	6月13日(週一)	下午2:30-4:30	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W005	5月12日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙 	黃金鳳女士(註冊社工) 註冊護士	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
K005	6月23日(週四)	下午4:00-5:00	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
K006	5月16日(週一)	下午2:30-4:00	1	網上進行 	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					



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
W006	5月12日(週四)	下午4:00-5:00	1	黃大仙 	李沛泉先生(註冊社工) 冼穎釗女士(註冊社工) 簡煥殷女士(註冊社工) 梁家齊先生(註冊社工) 袁真女士(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名)，腸胃癌患者及照顧者(10名)，頭頸癌患者及照顧者(10名)，乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名)，前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W007	5月12-26日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌等)					

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

由資深社工簡介有用的社區資源，提升癌症患者及照顧者對申請各種相關服務之認識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W008	5月11日(週三)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	10
W009	6月15日(週三)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者及其家屬					

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
F012	4月25日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
F013	5月23日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
W047	6月27日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

Treatment 治療中

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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
W010	4月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生(註冊社工)	30
W011	6月1日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行		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 - 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
W012	4月27日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	張鼎堅醫生(腸胃及肝臟專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

與醫生對談 - 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
W013	5月18日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	林志明醫生(肝、膽及胰臟專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
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。					

營養飲食 Diet

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
K007	5月18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)	不限
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
C014	5月9日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C015	5月20日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	肺癌患者及照顧者 					
F003	6月17日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
K008	6月22日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	腸癌患者及照顧者 					

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

講解營養飲食策略，教你如何不耗費太多體力及精神仍能保持最佳狀態，面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W014	4月4日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	治療中癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

癌症治療引起的腸胃不適護理貼士 Caring Tips On Cancer Treatment - Induced Gastro-intestinal Upset

由護士講解癌症治療期間常見的腸胃不適及相關護理方法以緩解症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W015	5月5日(週四)	上午10:00-11:30	1	 黃大仙 	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

放射治療副作用知多D Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C016	6月1日(週三)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

講解化療導致的副作用及其舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C017	4月19日(週二)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	10
C018	4月27日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
K009	6月9日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W016	6月6-27日 (逢週一)	下午2:30-4:30	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名先列作後備，經職員評估確定是否適合參加。					

照顧者自主空間 Carer Pressure Relief Zone

家人患癌，照顧者有著身心壓力。透過練習放鬆技巧，讓家人可以得到放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K010	6月25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					

照顧者支援平台 Carer Support Platform

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K011	4月2日(週六)	下午12:30-2:30	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
K012	5月7日(週六)	下午12:30-2:30	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
K013	6月4日(週六)	下午12:30-2:30	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

家庭和兩性關係 Relationship

「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Care & Cancer™

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W017	6月4、11日(週六)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					

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
W018	4月16日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	註冊中醫師	40
對象	腸癌患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

森林療癒減壓小組 Stress reduction with forest bath for 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
K014	4月18、25日(週三)	下午2:30-5:00	2	 葵涌 外出活動(待定)	林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

夢的療癒力 Healing Dream - Close To Your Heart

透過探索夢境，認識潛意識與情緒的關係，從而更認識自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W019	5月23日(週一)	下午1:30-4:30	1	 黃大仙 	安靜女士 (註冊催眠治療師)	20
對象	癌症患者					
備註	已完成癌症治療者為佳。					

癌症治療階段心理歷程與調適 Emotional Fluctuations During Cancer Treatment

工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F004	4月28日(週四)	上午10:30-下午12:30	1	 中環 	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「一花一世界」- 園藝治療減壓小組 Horticultural Stress Reduction Group

園藝治療是與植物的連繫，使身、心、靈得以療癒。透過種植及以植物為素材的創作，幫助患者紓緩壓力，面對逆境。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W020	5月14日-6月28日 (逢週二)	上午11:00-下午1:00	6	 黃大仙	袁真女士(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。					



Survivorship 康復期

營養飲食 Diet

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

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為康復者講解出外飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K015	4月13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)	不限
對象	癌症康復者					

食物營養標籤多面睇 Food Label Reading

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K016	4月20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)	不限
對象	癌症康復者					

食出開心，快樂食療講座 Happy Diet

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W021	4月22日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
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
C019	4月8日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K017	5月11日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行	黃俊恆先生 (財務策劃師、認可理財分析顧問)	30
對象	癌症患者					

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
F005	6月2日(週四)	下午3:30-5:00	1		投資者及理財教育委員會代表	60
對象	癌症患者及照顧者					

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

分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C020	4月29日(週五)	上午11:00-下午12:30	1		保險顧問	50
對象	癌症患者					

改善睡眠由生活做起 Insonmia 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
K018	4月11日(週一)	下午2:30-4:30	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K019	4月11日(週一)	下午2:30-4:00	1	 	蘇潤玲女士	20
對象	癌症患者					

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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W022	5月16日(週一)	下午2:00-3:30	1		黃秋霞女士	15
對象	癌症患者					
備註	如以實體形式進行，請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小) / 鮮檸檬汁(一個檸檬分量) / 一隻生雞蛋。					

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
F006	4月27日(週三)	下午4:00-5:30	1	 	義務化妝導師	12
對象	女性癌症患者					

DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的日常護理產品，用天然方法自我呵護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W023	5月19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。					

頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K020	5月5日(週四)	上午10:00-下午1:00	1	葵涌	義務髮型師	12
對象	癌症患者					

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

從香薰體驗中，開啟一節放鬆身心，覺察自己，療愈自己的芳香旅程；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
W024	6月9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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W025	6月8日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 	伊利沙伯醫院職業治療部就業主任 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。					

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
K021	5月24日(週二)	下午2:30-4:30	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工) 鼻咽癌朋輩義工	15
對象	鼻咽癌症康復者					

樂陶陶(初班) Ocarina Class (Level 1)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W026	4月23日-6月25日 (逢週六)	下午1:00-2:00	10	 黃太仙	謝健文先生(音樂老師) 趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌等)					
備註	1. 只供首次參加者； 2. 提供樂器及教材，須出席全部課程； 3. 完成治療6個月或以上。					

症狀處理 Symptom Management

肺癌治療的症狀處理 Symptom Management in Lung Cancer

由護士講解肺癌常見的症狀，治療及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W027	5月18日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	肺癌患者及照顧者					

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
K022	6月16日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

經穴療法 - 血管養生操 Blood Circulation Exercise

血管養生操是一門疏通人體臟腑經系血脈的通衡療法之一，適合健體養生之用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K023	4月12日(週二)	下午2:30-4:00	1	 葵涌	香港健康協會經穴療法導師	20
對象	癌症患者					

中醫與手腳麻痺 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
K024	5月25日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

中醫食療與體質改善講座 Traditional Chinese Medicine Talk - How to Improve Physical Fitness with Traditional Chinese Diet

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K025	4月27日(週三)	下午2:30-4:00	1	葵涌	註冊中醫師	30
對象	癌症患者					

中醫調理之改善免疫力 Traditional Chinese Medicine Treatment of Strengthen Immune System

癌症患者於治療後令免疫系統減弱，從中醫的角度講述如何增強免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F007	4月12日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

從中醫的角度講述如何增強免疫力，瞭解如何透過穴位按壓改善免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W028	5月26日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	註冊中醫師	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					

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

與中醫師交流腸癌患者的飲食及湯水食療，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
W029	6月14日(週二)	下午2:30-4:30	1	網上進行	註冊中醫師	40
對象	腸癌患者及照顧者					

中醫與痛症 - 頸肩篇

Traditional Chinese Medicine and Acupressure - Managing Neck and Shoulder Pain

講解頸椎、肩膊痛症預防及治理，並會介紹相關穴位按壓。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C021	5月25日(週一)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者					



人本表達藝術工作坊 Person Centred Expressive Arts Workshop

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K026	4月29日(週五)	下午2:30-5:00	1	 葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	20
對象	癌症患者					

失落中的覓得 - 人本表達藝術小組

Lost Then Found: Person Centred Expressive Arts Group

基於人本心理治療的理念，運用陶泥創作器物，盛載癌症路上的得與失，從失去中找到自我、珍惜當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K027	5月6日-6月17日 (逢週五)(6月3日除外)	上午10:30-下午1:00	6	 葵涌	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，必須先參加K026「人本表達藝術工作坊」後再確定是否適合參加。					

以金繼探索無常 - 人本表達藝術小組

Exploring Impermanence Through Kintsugi: Person-Centred Expressive Arts Group

基於人本心理治療的理念，以金繼為引子，面對及接納無常。從破碎中修復，從裂痕中找到創作的起點。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K028	5月6日-6月17日 (逢週五)(6月3日除外)	下午2:30-5:00	6	 葵涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 曾完成「失落中的覓得—人本表達藝術小組」參加者將獲優先考慮。 2. 所有參加者將先列作後備，必須先參加K026「人本表達藝術工作坊」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
K029	評估： 4月25日(週一)	下午3:00-5:00	評估： 1節	 	周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 5月16日-6月20日 (逢週一)		小組： 6節			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

以藝療心 - 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
K030	4月28日-5月19日 (逢週四)	下午2:30-5:00	4	葵涌	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。					

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
K031	6月1-22日 (逢週三)	上午10:00-下午1:00	4	葵涌	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)	12
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。					

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
K032	6月9-30日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	4	葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

藝術治療工作坊 Art Therapy Workshop

認識藝術治療，透過創作體驗藝術的力量和聆聽內心的聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W030	4月13日(週三)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					



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

透過藝術和創作，協助探索癌症路上得與失，重整康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W031	評估： 5月11日(週三)	上午10:30-下午12:30	評估： 1節		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 5月18日-6月22日 (逢週三)		小組： 6節			
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。					

見山畫水 - 藝術治療小組：水墨畫

Material Based Art Therapy Group: Chinese Painting

透過水墨畫，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C022	評估： 4月12日(週二)	下午2:00-4:00	評估： 1節	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 4月21日-6月2日 (逢週四) (4月28日除外)		小組： 6節			
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

焦慮及抑鬱講座及治療小組

Understanding Anxiety and Depression Talk and Psychotherapeutic Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F008	講座： 5月11日(週三)	上午10:30-下午12:45	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	25
F009	小組： 5月18日-6月29日 (逢週三)	上午10:30-下午12:45	7		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	1. 小組參加者必須曾參加焦慮及抑鬱講座； 2. 經評估後，以確定是否適合參加小組； 3. 小組參加者必須能夠出席全部節數。					

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
K033	5月28日(週六)	上午10:30-下午12:45	1	網上進行	王敏珩女士(臨床心理學家)	20
K034	6月4-25日(逢週六)	上午10:30-下午12:45	4	網上進行	王敏珩女士(臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 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。					

療癒咖啡 Healing Coffee

藉由認識及沖泡咖啡的過程，學者專注、察覺內在需要，與情緒共處。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K032	5月10-31日(逢週二) 5月7-28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
對象	癌症患者					

重寫生命故事 Reconstruct Your Life Story

透過敘事手法，從多角度探索不同經驗及想法，重新建構新的身份。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K036	5月12日-6月2日 (逢週四)	下午2:00-4:00	4	葵涌	趙迦銘先生(註冊社工)	8
對象	癌症患者					

桌遊快樂人 Board Game Group for Stress Management to the Fear on Relapse

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K037	4月28日-6月2日 (逢週四)	上午11:00-下午1:00	6	葵涌	梁啓聰先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參與相關活動者優先。					

「甲狀腺癌患者之流動的心」 Fluid Art from Heart for Cancer Thyroid Patients

透過流體畫創作，讓無繪畫經驗的參加者都可以體驗、減壓及放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W033	4月23日(週六)	上午10:00-下午1:00	1	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工)	10
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

「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
C023	5月4日-6月1日 (逢週三)	上午10:15-11:45	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。					

以靜觀探索新生活 Connecting Mindfulness in Life

透過靜觀練習體驗，了解心的運作，察覺慣性，學習用新的模式回應情緒與壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W034	4月22日-5月13日 (逢週五)	上午10:30-下午12:45	4		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	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

靜觀及自我關懷工作坊 Mindfulness & 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
C024	5月12日-6月16日 (逢週四)	上午10:30-下午12:45	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	參加者將先列作後備，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
C025	6月1-22日 (逢週三)	上午10:30-下午12:30	4		李淑敏女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

探索失去與失落 Exploring Losses in Life

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C026	4月20日(週三)	上午10:30-下午12:45	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	癌症患者及照顧者					

八段錦班 Ba Duan Jin Class

有助改善呼吸、神經及循環系統功能，促進身體平衡及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K038	4月21日-6月9日 (逢週四)	下午1:00-2:00	8	葵涌	梁玉玲女士	20
對象	癌症患者					
K039	6月16日(週四)	下午1:00-2:00	1	葵涌	梁玉玲女士	20
對象	癌症患者(重溫練習-適合舊生)					
備註	重溫課程，只適合舊生報讀。					

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
C027	4月1-29日(逢週五) (4月15日除外)	上午9:30-10:30	4	網上進行	資深教練	20
C028	6月6-27日 (逢週一)	上午9:30-10:30	4	網上進行	資深教練	20
K040	6月10-24日 (逢週五)	上午9:30-10:30	3	網上進行	資深教練	20
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

癌症康復後如何建立運動習慣 How to Establish Exercise Habits after Cancer Recovery

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F010	4月21日(週四)	上午10:00-11:30	1	網上進行	註冊物理治療師	20
對象	已完成治療一年或以上的癌症患者					
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。					

四十九式經絡動功 Physical Health Restore - Special Qigong Class - TaiChi Qigong

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W035	5月13日-6月24日 (逢週五)	上午9:15-10:45	6	黃大仙	廖桂芬女士	12
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者； 2. 若有手術傷口，須在康復後4個月方可參加。					

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
W036	4月1日-5月4日 (逢週三及五)	上午9:15-10:45	9	黃大仙	蘇名輝先生	12
對象	癌症患者					
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。					
W037	5月6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
C029	6月16日(週三)	下午3:30-4:45	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工) 註冊物理治療師	20
對象	腸癌患者					

休閒系列 Leisure

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
K041	6月8-22日 (逢週三)	下午2:30-4:30	3	葵涌	義務編織導師	10
對象	癌症患者					
備註	參加者必須出席第一節課堂					
C030	5月4、11日 (週三)	下午1:00-3:00	2	北角	義務編織導師	5
C031	5月18、25日 (週三)	下午1:00-3:00	2	北角	義務編織導師	5
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者必須出席所有課堂。 2. 參加者須自備鉤針。					

西洋書法感謝卡 Handmade Calligraphy Cards

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K042	4月26日(週二)	下午2:00-4:30	1	葵涌	西洋書法導師	10
對象	癌症患者					

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
W038	4月4、11日 (週一)	下午2:00-4:00	2	黃大仙	大雄這一家(手工導師)	8
W039	5月24日(週二)	下午2:00-4:30	1	黃大仙	賈瑞暖女士(手工導師)	8
W040	6月15、22日 (週三)	下午2:30-4:30	2	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W038(輕黏土體驗)、W039(衍紙體驗)、W040(滴膠裝飾體驗)其中一班。					

肺癌患者的春日滋潤湯水小吃 Spring Soups and Snacks for Lung Cancer Patients

講解及示範適合肺癌患者的至營又有玩味的春日小食，參加者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W041	5月4日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	陳麗玲女士(香港防癌天使服務協會、註冊護士)	15
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

思紙工作坊 Paper Tearing Workshop

學習撕紙藝術，讓參加者透過撕紙表達情緒，舒緩生活壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C032	4月16-30日 (逢週六)	下午2:00-3:30	3	北角	李昇敏先生	7
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；2. 首次參加者優先。					



個人成長系列 Personal Growth

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W042	5月23日-6月27日 (逢週一)	上午10:30-下午1:00	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

由專科醫生告訴你如何處理晚期癌症的痛楚和其他不適症狀，釐清當中的謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K043	6月11日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	蔡源霖醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	25
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

香薰舒懷工作坊 Aroma Care Workshop

由國際專業香薰治療師及註冊護士講解香薰治療和按摩，如何舒緩晚期癌患者之壓力和不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C033	5月23、30日 (週一)	下午2:30-4:00	2	北角	IFPA國際專業香薰治療師 及註冊護士	10
對象	晚期癌患者及照顧者(二人一組)					
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. 每組參加者會獲贈一份香薰材料作課堂練習。					

營養飲食 Diet

與癌共存系列 - 癌症四期或晚期患者飲食講座

Living with Cancer - Diet Tips for Advanced Stage Cancer Patients

由營養師探討如何調整營養飲食，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C034	6月10日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					



心寧有SAY Life and Death Café

與同路人一起打開心窗，透過卡牌遊戲談談生、論論死，探索生命的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K044	4月20日-5月4日 (逢週三)	上午11:00-下午1:00	3	 	林翠賢女士(助理服務主任)	10
對象	第四期癌症患者及照顧者					

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
K045	5月7日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		律師	60
對象	癌症患者及照顧者					

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

由專業同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
K046	5月26日(週四)	下午2:30-4:30	1		林翠賢女士(助理服務主任)	15
C035	6月8日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		盧紹熙先生(註冊社工)	15
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

「留住好時光」家庭相簿製作 Capturing Precious Moments Photo Album Making Workshop

誠邀參加者與家人一起輕鬆創作獨一無二的家庭相簿，細說與回味生活點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K048	6月25日(週六)	下午2:30-5:30	1	 	林翠賢女士(助理服務主任)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	參加「留住好時光」家庭攝影活動的家庭優先					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W044	5月14日-6月18日 (逢週六)	上午10:00-下午1:00	6		黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及伴侶					

談生論死工作坊 - 網上參觀日 'Preparing a Good Death' Tour

透過網上分享香港最新的殯葬資訊，認識火葬場和紀念花園等地方，掌握生前規劃後事的好處和重要性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K049	5月21日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	聖雅各福群會 「後顧無憂」規劃服務	25
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	晚期癌症患者及照顧者優先，其他參加者需先例作後備					

「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
C036	4月19、26日 (週二)	下午3:00-4:30	2	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	晚期的癌症患者及照顧者					

「居家照顧有辦法」講座 Assistive Devices for Advanced Cancer Patient

認識如何透過輔助工具，提升照顧患者的技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W046	5月28日(週六)	下午2:30-4:00	1	網上進行	冼穎釗女士(註冊社工)	30
對象	晚期的癌症患者及照顧者					

喪親家屬互助交流聚會 Social Support Group for Bereaved Family

喪親家屬互相分享走出幽谷的經驗，紓緩哀愁。一起製作心意小手作，送給同路人，發揮互助互愛精神。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K050	5月7日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	8
對象	在過去24個月內有親人因癌症去世的人士					



Women's Cancer 女性癌症

捐助機構 Funded by:



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

We provide programmes for breast cancer and gynaecological cancer patients. These programmes can equip you to know about treatment procedures, role adjustment, self-value, intimacy and relationship with your partner, in which to support you in starting a new life after cancer.

我們因應乳癌或婦科癌患者的需要，協助妳認識治療程序、了解家庭角色的調適、提高自我價值觀及形象、讓妳展開患癌後的新生活。



癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

由專科醫生講解乳癌的荷爾蒙治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C038	5月14日(週六)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	施俊健醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及照顧者					

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
F011	5月25日(週三)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	醫生	50
對象	乳癌及婦科癌患者和照顧者					

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
F014	6月13日(週一)	下午1:35-3:30	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	半年內確診及治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

由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
W048	4月27日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					
K051	5月1日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌患者及照顧者					
F015	6月24日(週五)	下午1:35-3:30	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					

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
F016	5月13日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	乳癌及婦科癌患者					

「我可以吃糖嗎？」講座 Diet Myth Talk

本講座以文獻及臨床科學研究拆解大家對各種食物、營養補充品等的癌症飲食謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W049	6月1日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	乳癌及婦科癌患者					

體重管理減低乳科及婦科癌症的復發風險講座 Weight Management Talk for Breast and Gynae Cancer Survivors

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K052	6月8日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌康復者					

「康復的飲食原則和迷思」問與答

Question and Answer Session on Diet Principles and Myths at Recovery Stage

工作坊會先收集參加者對於治療後飲食的疑問，內容會按提問度身剪裁，希望帮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
F017	5月27日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

健康飲食減低復發風險講座

Dietetic Talk - Healthy Eating to Lower the Risk of Cancer Recurrence

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W050	5月7日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 黃大仙 	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	乳癌及婦科癌康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

學習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
W053	6月14、21日(週二)	下午2:30-4:30	2	 葵涌	林翠賢女士(助理服務主任)	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 - 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
W051	4月21、28日(週四)	下午2:30-4:30	2	 網上進行	簡煥殷女士(註冊社工)	10
C039	5月10、17日(週二)	下午2:30-4:30	2	 北角	王敏詩女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備； 2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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

學習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
W052	5月19、26日(週四)	下午2:30-4:30	2	 黃大仙 	袁真女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備； 2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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
C040	6月2-23日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	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					

變出自信 - 包紮頭巾工作坊 Hair Scarf Wrapping Workshop

讓化療影響有脫髮困擾的癌症患者學習包紮頭巾技巧，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
F018	6月23日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	 中環	關麗貞女士	8
對象	乳癌及婦科癌患者					

症狀處理 Symptom Management

放射治療副作用知多D - 乳癌 Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy (Breast)

講解乳癌放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F019	4月13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					

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
F020	4月7日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	20
對象	一年內確診乳癌患者					

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



由護士講解治療的引起的更年期症狀及處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C041	5月10日(週二)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	乳癌及婦科癌患者					

預防淋巴水腫舞蹈 Lymphedema Prevention Dance



以預防淋巴水腫的運動融入舞蹈，促進淋巴水腫的自我護理和提升生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K054	5月28日-6月4、11日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	葵涌	秦靄君女士(乳腺科顧問護師) 黃雅珊女士(乳腺科資深護師) 黃蕙莉女士(乳腺科資深護師) 梁慧貞女士(物理治療師)	20
對象	乳癌患者					
備註	1. 首次參加者優先及先列作後備； 2. 參加者需配帶壓力手袖(如有)； 3. 已完成乳科手術三個月以上及已完成所有治療。					

預防上肢淋巴水腫之問與答 Lymphoedema Care - Introductory Talk



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
C042	4月26日(週二)	上午10:00-11:30	1	網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	15
C043	6月27日(週二)	上午10:00-11:30	1	網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	15
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 Lymphoedema 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
C044	5月28日，6月11日 (週六)	上午10:00-中午12:00	2	網上進行	註冊物理治療師	30
對象	乳癌患者					

康復護理知多D - 乳科癌患者



Nursing Care at Recovery Stage for Breast Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F022	5月5日(週四)	下午3:00-4:30	1	中環	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					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F021	5月12、19日(週四)	上午10:00-中午12:00	2	網上進行	註冊物理治療師	30
對象	婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須為完成所有治療； 3. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
F023	評估： 6月6日(週一)	評估： 上午10:00-下午1:00	4		註冊物理治療師	15
	課堂： 6月13-27日(逢週一)	課堂： 上午9:30-11:00				
W053	評估： 4月21日(週四)	評估： 上午10:00-下午1:00	4		註冊物理治療師	15
	課堂： 4月28-5月12日 (逢週四)	課堂： 上午10:00-11:30				
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

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
F024	評估： 6月1日(週一)	評估： 上午10:00-下午1:00	評估： 1節		註冊物理治療師	15
	課堂： 6月8、15日(週三)	課堂： 上午10:00-上午11:30	課堂： 2節			
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。					

情緒及心靈治療 Emotion

歸心祈禱(第十一期) Centering Prayer (11th Intake)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F025	6月6-27日(逢週一)	上午10:00-11:30	4	中環	梁國良先生(註冊社工)	10
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。					

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
F026	4月21日-5月26 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6	 中環	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

從中醫角度看荷爾蒙治療引致的更年期症狀 The Menopausal Symptoms Caused by Hormone Treatment from the Perspective of Traditional Chinese Medicine

更年期初期症狀，最常見的包括夜汗、熱潮紅、甚至失眠、煩躁，從中醫角度看荷爾蒙治療引致的各種症狀及紓緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F027	5月24日(週二)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	註冊中醫師	40
對象	乳癌及婦科癌患者					

休閒系列 Leisure

畫中作樂 - 水彩畫工作坊 Art Jamming - Watercolor Painting Workshop

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
F028	5月10-31日 (逢週二)	下午4:00-5:30	4	 中環 	義務導師	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。					

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
C045	5月6-27日 (逢週五)	下午2:00-3:30	4	 北角	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。					

隨時復康運動 - 伸展篇 Anytime Rehabilitation Exercise - Stretching Exercise

每天進行伸展運動，可以幫助恢復手術後關節的活動範圍，改善姿勢及防止日常的受傷。伸展運動也能輕鬆簡單在家隨時進行。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K055	5月6-20日 (逢週五)	下午4:00-5:30	3	 葵涌	梁佑文先生 (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。					

隨時復康運動 - 帶氧運動篇 Anytime Rehabilitation Exercise - Cardio Exercise

經常進行帶氧運動除可改善心肺功能，還可增強免疫力；可隨時輕鬆簡單地在家中進行，保持活力，心情開朗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F029	5月4-18日 (逢週三)	上午9:30-11:00	3	 中環	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加隨時復康運動班者優先； 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。					

隨時復康運動 - 平衡與協調篇 Anytime Rehabilitation Exercise - Balance and Coordination

平衡訓練包括肌力訓練以及協調訓練，有效改善平衡力及減少跌倒的風險。平衡訓練也能輕鬆簡單隨時在家進行。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F030	6月2-16日 (逢週四)	上午9:30-11:00	3	 網上進行	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加隨時復康運動班者優先； 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。					

隨時復康運動 - 盆底肌訓練班 Anytime Rehabilitation Exercise - Pelvic Floor Muscle Training Class

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C046	6月6-20日 (逢週一)	上午11:00-下午12:30	3	 網上進行	註冊物理治療師	20
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。					

隨時復康運動 - 肌肉訓練 Anytime Rehabilitation Exercise - Muscle Training



活動透過以各類簡單伸展及肌肉訓練，有助改善血液循環及減低身體不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W054	6月10-24日 (逢週五)	下午2:30-4:00	3	網上進行	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。					

家庭和兩性關係 Relationship

癌症與性親密關係講座 Talk on Cancer & Sexual 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
K056	4月19日(週二)	下午3:30-5:30	1	葵涌	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)					

「抗逆夫婦」癌症後婚姻適應工作坊(基礎) 'The Resilient Couple' Marital Adjustment Workshop (Basic)



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
C047	6月11、18日 (週六)	上午10:00-下午5:00	2	北角	梁國良博士 (資深婚姻輔導員、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；(夫婦必須一同出席) 2. 參加者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加。					



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。

Cancer Fund's Education Video of Managing Lymphoedema for Women's Cancer Patients

2 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	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五
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/>

Men's Cancer 男性癌症

We provide programmes for prostate cancer patients. Apart from talks on symptoms management, exercise classes and peer support group, we also provide you couple workshop for coping intimacy and relationship during the cancer journey.

我們因應前列腺癌患者的需要，協助你認識治療知識、症狀管理、運動配方、中西醫交流、朋輩分享及如何與另一半建立親密關係。



癌症相關資訊 Cancer Knowledge

前路無阻 - 前列腺癌症治療的新趨勢

Going Through Project - New Trends in Treatment of Prostate Cancer

由專科醫生講解前列腺癌症治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W055	6月10日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	腫瘤科專科醫生	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

前路無阻 - 適應小組 - 前列腺癌患者

Going Through Project - Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

關注患者的全人健康，與過來人交流治療上的適應心得，並邀請性復康治療師講解和個別諮詢，改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K057	6月6、10日 (週一及週五)	下午2:30-4:30	2	網上進行	性復康治療師 梁啓聰先生(註冊社工)	15
對象	前列腺癌患者及照顧者					

前路無阻 - 適應小組 - 前列腺癌患者

Going Through Project - Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W056	5月10-24日 (逢週二)	上午10:00-中午12:00	3	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	12
對象	前列腺癌患者					

前路無阻 - 適應小組 - 前列腺癌患者

Going Through Project - Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C048	4月28日(週四)	下午2:30-4:30	1	北角	註冊社工、華樂會委員	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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

以詠春作強身訓練，改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K058	5月26日-6月30日 (逢週四)	上午9:15-11:15	6	葵涌	徐貫通先生(詠春教練)	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

前路無阻 - 認識前列腺癌治療後的失禁和性功能障礙

Going Through Project - Managing Incontinence and Sexual Dysfunctions after Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C049	6月18日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	泌尿外科顧問護師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	1. 前列腺癌患者優先； 2. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

前路無阻 - 中醫調理之前列腺癌

Going Through Project - Chinese Medicine Treatment for Prostate Cancer

從中醫角度了解前列腺癌的復康調治。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C050	6月27日(週一)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

前列腺癌患者 - 壯志同行 Walking Together - Prostate Cancer Patients

參加者可以與同路人互相交流，並認識一些處理情緒困擾的方法及技巧，從而有更好的心理狀態去應付抗癌路上的挑戰。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W057	5月19日(週四)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	郭偉明醫生(本會顧問、精神科專科醫生)、 梁家齊先生(註冊社工)	20
對象	前列腺癌患者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

男士健體運動班 Men Exercise Class

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W058	5月5日(週四)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	區永河先生(體適能教練) 梁家齊先生(註冊社工)	10
對象	男性癌症患者					
備註	課程不適合患有嚴重心血管疾病或癌症擴散至骨骼之患者參與。					

「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
C051	6月13日(週一)	下午3:00-4:30	1	 北角 	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					

兄弟幫 - 動出健康路 Men's Zone: Get Moving Exercise Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W059	5月19日(週四)	上午9:00-下午1:00	1	大埔道 石梨貝水塘	李沛泉先生(註冊社工)	8
對象	男性癌症患者					
備註	1. 集合地點：荔枝角站A出口 2. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 3. 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及所需戶外活動用品。請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見。 4. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K059	5月11日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	擴散或復發的前列腺癌患者及照顧者					

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

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C052	6月3日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					



家庭和兩性關係 Relationship

前路無阻 - 「舞出活力婚姻」研習班 Going Through Project - Couple Dance Workshop

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K060	4月30日-6月11日 (逢週六，5月14日除外)	上午11:00-下午1:30	6	葵涌	梁啓聰先生(註冊社工) 崔鉅勳伉儷(朋輩導師)	12
對象	男性癌症患者及伴侶(夫婦必須一同出席)					
備註	1. 前列腺癌患者優先；2. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

前路無阻：與吳醫生有個約會(響應「國際家庭日」) Going Through Project - Power of Eros

安坐家中，透過悉心設計的活動，提供關注性健康的知識及促進親密的技巧，克服因治療而產生的障礙，讓二人重燃愛火。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C053	5月14日(週六)	下午3:00-5:00	1	網上進行	吳穎英醫生 (家庭醫生、性治療師)、 「前路無阻」專業團隊	20
對象	前列腺癌患者及配偶(夫婦必須一同出席)					
備註	完成此活動參加者有機會獲優先安排參加由吳醫生帶領的夫婦營。					

Young Adult's Cancer 青年癌症

We design diversified YOU CAN programmes for 18 to 39 years old cancer patients. We aim at empowering yourselves to fight against the cancer and boost up your resilience for your future. We also enhance your confidence by inviting cancer survivors to share their life story of cancer fighting.

我們為18至39歲的青年癌症患者設計了不同活動，協助你克服癌症帶來的影響，增強你的內在及外在資源，讓同路人互相支持，共同活出精彩人生。



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、情緒管理技巧及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
K090	4月23、30日(週六)	下午2:00-4:00	2	葵涌	趙迦銘先生(註冊社工)	8
W079	6月18、25日(週六)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	梁家齊先生(註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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
K091	4月28日-5月19日 (逢週四)	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 - DIY 自製天然防曬乳霜 YOU CAN - DIY Sunscreen Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K092	6月10日(週五)	下午2:30-4:30	1	葵涌	張奇麗女士(香薰導師)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 衍紙花製作體驗 YOU CAN - Paper Quilling

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
C072	4月22-29日(週五)	下午2:00-3:30	2	北角	陳慧敏女士(義務導師)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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
W080	4月9、23日(週六)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	梁家齊先生(註冊社工)	6
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 如何選擇我的保險?

YOU CAN - How to Pick My Insurance Plan after Cancer?

分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C073	4月29日(週五)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	保險顧問	30
對象	18-39歲年輕癌症患者					



Rainbow Club 彩虹會

We provide care and support to children at/under the age of 17 who have a family member with cancer. Through professional support and activities, we help children cope with changes, and we aim to minimize your emotional stress and anxiety.

我們為家人患癌而受影響的17歲或以下兒童成立了彩虹會，從而提供情緒支援、親子溝通及兒童成長發展等活動和家庭輔導，與你們攜手面對癌症。



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
K086	4月29日-5月20日 (逢週五)	下午4:00-5:15	4	網上進行	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
W073	6月4-25日 (逢週六)	下午3:00-4:30	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					
C069	5月6-27日 (逢週五)	下午4:15-5:15	4	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5至7歲兒童					

彩虹會 - 兒童藝術治療工作坊 Rainbow Club - Art Therapy Workshop for Children

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W074	6月17日(週五)	下午4:00-6:00	1	黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	12
對象	彩虹會5-12 歲兒童					

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

透過藝術治療幫助青少年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
K087	4月30日-5月21日 (逢週六)	下午2:30-4:00	4	 	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 - 青少年療癒藝術工作坊 Rainbow Club - Healing Art Workshop for Teenagers

透過藝術創作，讓青少年釋放內在情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C070	4月23日(週六)	下午2:30-4:30	1	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會13至17歲青少年					

彩虹會 - 親子藝術治療工作坊：家庭溝通

Rainbow Club - Art Therapy Workshop for Parent-child - Family Communication

透過藝術創作，加強家庭成員之間的溝通。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W078	5月28日(週六)	下午2:30-4:30	1	 	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會兒童及其家庭					

彩虹會 - 親子體驗工作坊 - 『媽媽真的愛你』

Rainbow Club - Parent-Child Workshop - Loving Mummy

透過親子體驗花藝創作，營造親子互動，一同享受親子時光。亦藉節日向媽媽表達愛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W075	5月7日(週六)	下午2:30-4:30	1		花藝導師	30
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	報名家庭將先列作後備，稍後將會個別通知報名家庭，寄出材料包。					

彩虹會 - 親子關係增潤工作坊 - 網上親子遊戲體驗

Rainbow Club - Parent-Child Workshop - Parent-child Playtime

透過網上形式與一眾家庭進行親子遊戲，享受親子快樂時光並藉此向家人表達關愛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W076	4月9及4月30日 (週六)	下午2:30-4:00	2		簡煥殷女士(註冊社工)	6
對象	彩虹會家庭					
備註	參加者將先列作後備。					

彩虹會 - 家長茶聚 Rainbow Club Tea Gathering

與彩虹會家長定期聚會，分享與孩子談論癌症的要點、親職教養及情緒管理並建立家長支援平台。
主題：繪本與創作，藉此促進親子互動，提供多一個渠道互訴心中情。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K088	4月30日(週六)	下午2:30-4:00	1	網上進行	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	15
C071	5月6日(週五)	下午2:30-4:00	1	網上進行	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
W077	6月4日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	冼穎釗女士(註冊社工)	15
對象	彩虹會家長					

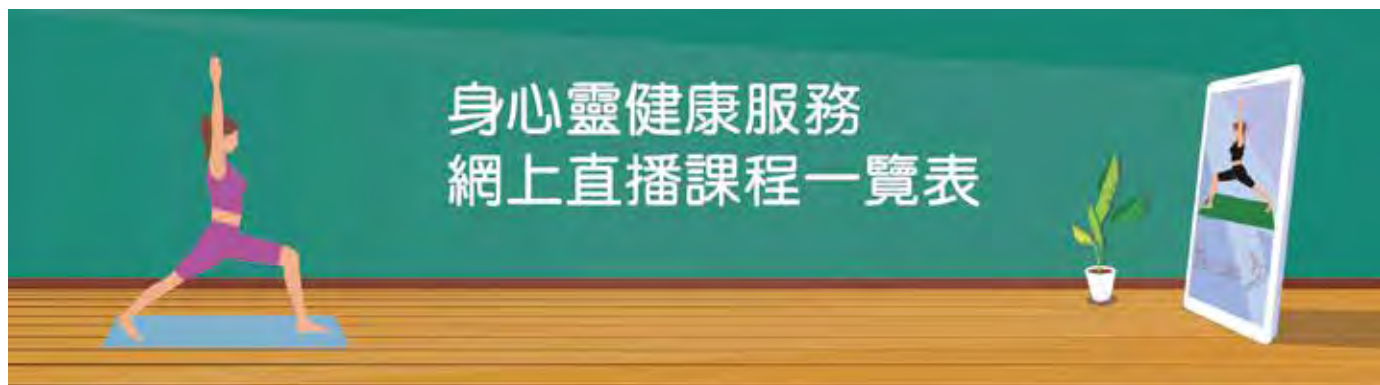
彩虹會 - 家庭善別藝術治療支聚會

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
K089	4月23日(週六)	下午3:00-4:30	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。					





「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



網上課程 參加者感言

「很喜歡May老師的聲音
導航，非常清楚，猶如上
實體課一樣。」
ZOOM 乳癌患者瑜伽參加者

「多謝老師。課堂鍛煉和放
鬆的除了身體，還有更重要
的心靈，達致身心靈健康。
讓我更有力量開心享受當日
每一刻。」
ZOOM 陰陽流動瑜伽 x
頌鉢聲療參加者

「課後感覺非常踏實，從練
習中可以觀察及更了解自
己，感受到活在當下，正面
向前走。非常感謝！」
ZOOM 從動中覺察™
- 魁根斯方法

「可以好放鬆地盡情大笑，
好開心，笑到流眼淚及出晒
汗。」
ZOOM 愛笑瑜伽參加者

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
K061	4月26日-6月14日 (逢週二)	上午9:30-11:00	8		張寧女士	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	請自備中形毛巾。					

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
K062	4月27日-6月15日 (逢週三)	上午9:30-11:00	8		張寧女士	16
W060	4月12日-5月10日 (逢週二)	上午9:15-10:45	5		魏麗盈女士 (Angora)	15
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。					

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
C057	4月13日-6月15日 (逢週三)	下午4:00-5:30	10		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	請自備中形毛巾。					

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
K063	4月4、11及25日 (週一)	上午9:30-11:00	3		張寧女士	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	請自備中形毛巾。					

愛笑瑜伽 Laughter Yoga

大笑令身心放鬆，有助紓緩抑鬱焦躁的情緒。透過輕鬆簡單的動作和拍掌刺激經絡，幫助血液循環及出汗排毒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W061	6月7-28日 (逢週二)	中午12:00-下午1:00	4		余狄夫先生 (Dick)	15
對象	適合無嚴重心臟病和高血壓的癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

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
C058	5月17-31日 (逢週二)	下午3:30-5:00	3	北角	陳兆媚女士 (May)	11
W062	5月19、24、26 及31日(週二及四)	上午11:15-下午12:45	4	黃大仙	黎淑英女士 (Monica)	15
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 只能選報一個椅子瑜伽。					

生活瑜伽工作坊 Niyama Yoga

透過柔和而簡單的瑜伽式子，慢慢放鬆身、心、靈，達到生機再展，活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W063	4月14-28日 (逢週四)	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
K064	4月23、30日 (週六)	上午9:15-10:45	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
W064	5月16、23日 (週一)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	魏麗盈女士 (Angora)	15
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 Yoga for Knee Pain Prevention

講解膝蓋構造及常見疼痛成因，介紹呼吸法和瑜伽式子以幫助強化膝蓋週邊肌肉和打開髖關節，讓你走路更自在！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W065	4月4、11日 (週一)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	魏麗盈女士 (Angora)	15
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 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，透過特別設計的瑜珈式子及呼吸法，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
K065	4月12、19日 (週二)	上午9:30-11:00	2	葵涌	鄭惠嫻女士 (Char)	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	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 紓緩腰背痛 Yoga for Waist and Back Pain

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，透過瑜珈紓緩腰背痛問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K066	6月17、24日 (週五)	下午2:15-3:45	2	葵涌	曾翠瓊女士 (Jessica)	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

陰陽流動瑜珈工作坊 Yin Yang Yoga 新

陽瑜珈主要訓練肌耐力，提升心肺功能及新陳代謝；陰瑜珈著重結締組織的伸展，透過呼吸釋放緊繃。陰陽流動瑜珈目的在於學習如何平衡兩者，靜心探索生命收放自如的態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K067	5月10-24日 (逢週二)	下午1:45-3:15	3	葵涌	陳惠儀女士 (Zero)	22
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	請自備中形毛巾。					

瑜珈及正念工作坊 - 善待自己 新

Mindfulness Yoga Workshop: Take Care of Our Inner Self

很多時候我們忙著照顧身邊的人和事，卻將自己遺忘了。導師將帶領參加者回到內在，善待及關顧自己的身心，讓我們有更清晰的思路和更大的包容力，去發現更多不同的可能性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K068	5月4日(週三)	下午3:00-5:30	1	葵涌	劉汝君女士 (Janet Lau) (亦是《瑜珈·生活禪》及 《黑白人生》的作者)	22
對象	適合修習瑜珈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					

靜觀 Mindfulness

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
W066	4月9日(週六)	上午9:30-下午12:30	1	黃大仙	黃佩珊女士 王品涵女士	15
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。					

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
C059	簡介會： 4月25日(週一)	上午10:00-下午12:30	1	北角	薛曉光女士	16
	課程： 5月16日-7月4日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	9			10
	全日靜修： 6月25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。

太極 Taiji

陳式太極基礎班 Chen Style Taiji for Beginners

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K069	4月8日-6月24日 (逢週五)(4月15日 及6月3日除外)	上午9:30-11:00	10	葵涌	溫玉儀女士	16
對象	癌症患者					
備註	穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。					

氣功 Qigong

功前熱身術及易筋棒運動二集 Health Qigong Ba Duan Jin & Yi Jin Bang Exercise Part II

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
K070	4月14日-6月16日 (逢週四)	下午4:15-5:15	10	葵涌	陳淑賢女士	16
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。					

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
K071	4月22日-6月17日 (逢週五)(6月3日除外)	上午11:30-下午1:00	8	葵涌	李艷芳女士	18
對象	癌症患者，首次參加者優先					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

郭林氣功鬆靜工作坊 Guo Lin Qigong Workshop

體驗郭林氣功基本功法，配合靜觀，以鬆靜自然方式，促進血液循環，增強體質。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C060	5月10日-6月7日 (逢週二)	上午11:45-下午1:45	5		吳宏建先生	11
W067	5月23日-6月20日 (逢週一)	上午9:00-11:00	5			14
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	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

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
C061	5月10日-6月7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
W068	6月16、23日 (週四)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	胡若珮女士	15
對象	癌症患者					

身體覺知 Body Awareness

魁根斯方法® - 解除頸部和肩膀緊繃

新

ENG

廣

Freeing the Neck and Shoulders - The Feldenkrais Method

許多人常感到頸部、肩膀和上背部緊繃不適，通過一系列經設計的簡易動作，可緩解這些部位的不適，同時促進更健康的運動和生活方式。長時間練習魁根斯方法，可以改善姿勢、紓緩身體不適及更輕鬆地活動身體。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C068	5月3日-6月7日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	6	中環遠東 發展大廈1701室	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4月21日前繳交按金港幣300元，如過期仍未收到按金，名額將自動讓給後備學員。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「魁根斯方法按金」。(詳細地址請參閱第1頁)； 3. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金； 4. 如學員課程出席率低於80%，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。					

伸展運動 Pilates

普拉提斯伸展運動基礎班 Pilates Exercise for Beginners

有助強化手臂和肩膀肌肉的靈活性，幫助減輕腰背或肩頸疼痛，亦可紓緩淋巴水腫的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K072	5月16日-6月27日 (逢週一)	上午9:30-11:00	7		張岫雲女士	16
K073	5月16日-6月27日 (逢週一)	上午11:30-1:00	7			16
W069	5月19日-6月30日 (逢週四)	上午9:15-10:45	7			15
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 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
K074	4月4-25日(逢週一) (4月18日除外)	上午11:30-下午1:00	3		張岫雲女士	16
W070	4月7日-28日 (逢週四)	上午9:15-10:45	4			15
對象	特別適合首次參加的癌症患者，名額只提供給全程參與者。若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

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
K075	6月18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5月25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
K076	4月9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

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
F031	5月27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，只限首次參加者，名額只提供給全程參與者					

禪繞畫體驗工作坊 Zentangle

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F032	5月13-27日 (逢週五)	下午3:45-5:45	3	中環 (多用途活動室C及D)	余狄夫先生	24
對象	癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參與者					

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
C062	4月20日(週三)	上午9:30-10:30	1		Mr Tsering Ngodup 	8
C063	4月20日(週三)	上午11:00-中午12:00	1			8
對象	癌症患者					
K077	4月19日及5月3日 (週二)	下午1:45-3:15	2		何婷希女士	22
W071	6月6、13日 (週一)	下午2:15-3:45	2			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、麻質的舒適保暖厚衣物，自備眼罩、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
C064	4月27日(週三)	上午9:30-10:30	1		蔡雅玲女士	7
C065	4月27日(週三)	上午11:00-中午12:00	1			7
C066	4月28日(週四)	上午9:30-10:30	1			7
C067	4月28日(週四)	上午11:00-中午12:00	1			7
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

導師會用銅鑼及其他樂器帶領大家走進聲頻旅程，參加者可躺著聆聽和諧的音頻，從而安頓心靈、放鬆和啟動自我療愈力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W072	4月6日(週三)	下午4:30-5:30	1	黃大仙	彭玉萍女士	13
K078	4月20日(週三)	下午2:30-3:30	1	葵涌	蘇美芝女士	22
對象	癌症患者					
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲； 2. 請自備大毛巾或圍巾保暖； 3. 只能選報一個銅鑼聲音療愈工作坊。					

傾聽當下 - 爵士樂與正念之旅 Jazz x Mindfulness Music Journey 新

專注地聆聽爵士樂和即興音樂演奏，感受平靜心靈空間的延伸，享受當下的美好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K079	5月11日(週三)	下午2:30-4:00	1	葵涌	李安琪(演唱/冥想及瑜伽指導)、張駿豪(結他)	30
對象	癌症患者					

頌鉢自我療愈工作坊 Singing Bowl Self-Healing

認識及學習如何使用頌鉢，透過其音頻振動，按摩自身脈輪及經絡穴位，幫助身心放鬆和紓緩疼痛，促進自我療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K080	5月21日-6月4日 (逢週六)	下午3:00-5:30	3	葵涌	曾貴玲女士	15
對象	非血癌或淋巴癌的癌症康復者，並且無高血壓、心臟病病史(無植入心臟起搏器)、未痊癒的手術傷口及懷孕。(只限首次參加者，名額只能提供給能夠全程參與者。)					
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲； 2. 請自備環保袋放頌鉢及大毛巾一條。可自備頌鉢上堂；如沒有，老師會借出頌鉢予有需要的參加者帶回家練習及上課使用； 3. 活動前不宜吃過飽，並在活動前後宜多喝溫開水； 4. 參加者每星期須自行練習3至4日，每次約20分鐘。					

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

透過斷捨離的生活小練習，學習如何捨棄多餘或不需要的東西，看清自己真正需要。(此工作坊將有跟進小組。)

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F033	5月19日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	中環 (多用途活動室C及D)	黃佩珊女士	32
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					

健康飲食 Healthy Diet

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

彩虹飲食 - 以清爽食材為主題，導師將會示範兩款健康菜式，包括夏日涼拌、彩虹手卷，大家可準備好食材，一起在家炮製美食！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K084	4月26日(週二)	下午2:30-4:00	1	網上進行	郭少龍先生	80
自家製健康飲茶點心 - 喜歡吃點心？在家也做得！導師將會示範美味素鵝和素燒賣，大家可預先準備食材，一起在家炮製健康點心！ 新						
K085	5月19日(週四)	下午2:30-4:00	1	網上進行	張志強先生	80
對象	癌症患者或其照顧者					
備註	食譜將會於開課前一個星期透過WhatsApp發給成功報名的參加者。					

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
K081	4月13、20日 (週三)	下午2:00-4:00	2	葵涌	林詠虹女士	12
對象	癌症康復者，只限首次參加者					
備註	1. 請自備一個乾淨寬口玻璃瓶(約100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4月7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
K082	4月4、11日 (週一)	下午4:15-5:45	2	葵涌	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
K083	5月14日(週六)	下午2:15-5:15	1	葵涌	吳思敏女士	22
對象	近年確診以及復發癌症患者優先					
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
- 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網上教學影片，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：

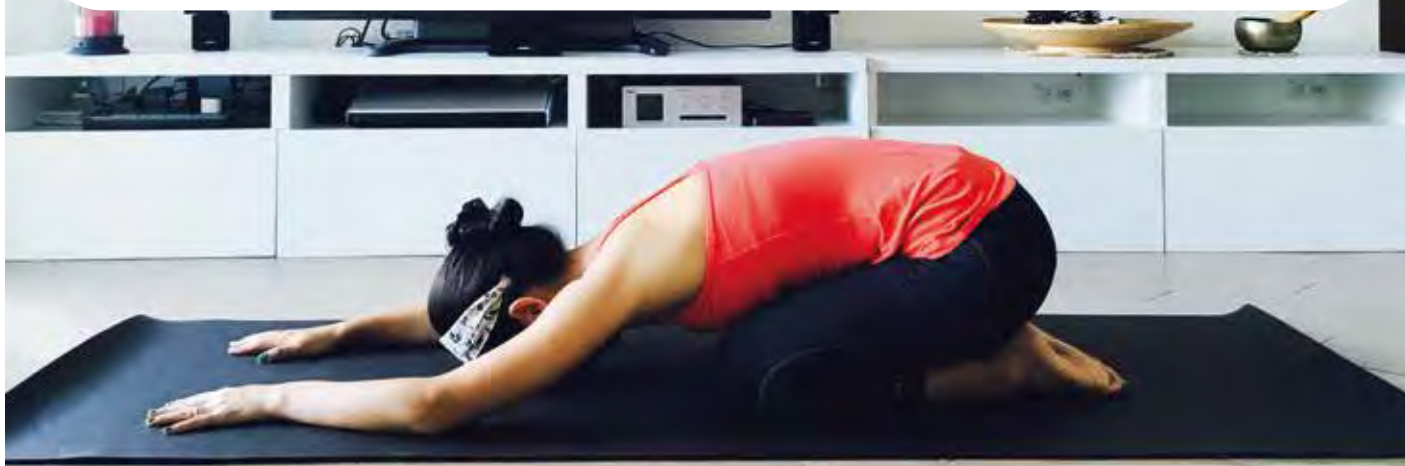
- 瑜伽伸展
- 男士正念瑜伽
- 椅子瑜伽
- 乳癌患者瑜伽
- Yin瑜伽
- 療愈瑜伽
- 復元瑜伽
- 瑜伽大休息及靜坐
- 呼吸和瑜伽大休息
- 靜觀/靜坐的練習
- 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法®
- 溫氏經絡調整體操
- 導引養生功十二法
- 體育養生 - 功前熱身術入門
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式
- 頌唱
- 普拉提斯
- 身體律動
- 曼陀羅繪畫療愈分享

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/>



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.

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 SERIES

NEW

- Understanding Chemotherapy
- Understanding Radiotherapy

癌症治療系列

新

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療



CANCER TREATMENT SIDE EFFECTS CARE SERIES

NEW

- 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

新

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



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:



ENGLISH

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

請瀏覽癌症基金會網頁及YouTube頻道



中文

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



Sign up for the e-version of our publications to save paper and the environment.

To receive the e-version of our publications, please email serviceinfo@hkcf.org with your name, mailing address and telephone number, so we can add you to our digital mailing list.

選擇接收電子資訊！

如欲接收電子資訊，請把您的姓名、電郵地址及電話號碼電郵至 serviceinfo@hkcf.org，加入我們的電郵通訊錄。

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

Feel free to call
歡迎致電 **3656 0800**

颱風暴雨訊號服務安排

Adverse Weather Arrangements (Typhoon and Rainstorm Warnings)

颱風暴雨期間，為確保會友的安全，請留意以下安排：

During Adverse Weather (Typhoon and Rainstorm Warning issued) conditions, please note the following arrangements:

天氣警告 Warning	警告訊號 Warning Signal		室內活動 Indoor Programmes	戶外活動 Outdoor Programmes
暴雨警告 Rainstorm Warning	黃 Amber		照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	*紅 Red		取消 Cancel	取消 Cancel
	*黑 Black		取消 Cancel	取消 Cancel
颱風訊號 Typhoon Signal	1號 No. 1		照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	3號 No. 3		照常 Continue as normal	取消 Cancel
	*8號或以上 No. 8 or above		取消 Cancel	取消 Cancel

* 備註 Remarks:

- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號於上午6時30分仍然生效，所有上午12時前之服務將會取消。When the red / black rainstorm or typhoon signal no.8 or above is issued or in force at 6:30am, all the services before 12 noon will be cancelled.
- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號在中午12時前除下，所有下午及傍晚之服務（包括網上活動）將於訊號除下3小時後如常進行。If the red / black rainstorm or typhoon signal no.8 or above is cancelled before 12 noon, all the afternoon and evening services including online programmes be carried out as usual after the signal is cancelled for 3 hours.
- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號在中午12時後除下，所有下午及傍晚之服務將會取消。If the red / black rainstorm or typhoon signal no.8 or above is cancelled after 12 noon, all the afternoon and evening services will be cancelled.
- 如遇特殊情况，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 https://www.facebook.com/pmsa2019	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 http://www.newvoice.org.hk	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 http://www.sunflowernetwork.org.hk	乳癌及婦科癌	3656 0838	健樂社 www.kinlokclub.com.hk	鼻咽癌	3667 3238 5223 0136
展晴社(香港)有限公司 http://www.brightening.org	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 http://www.bmtpa.org.hk	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 www.stoma.org.hk	腸癌有造口	2834 6096
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	香港胃腸道基質瘤協會 http://www.gisthk.org	胃腸道基質瘤	3656 0821
前腺會	前列腺癌	3506 6434	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習書畫的癌患者	3656 0700 9490 3034
心血會有限公司 http://www.hkabcg.org/	血癌	2603 6869			

Voice of Cancer Survivor – Women Cancer

抗癌勇士的心聲 - 婦女癌症

I thought I am far away from sicknesses. In April 2021, I was unexpectedly diagnosed with endometrial cancer and had to undergo surgery immediately. After the surgery, the surgeon told me to do chemotherapy and radiotherapy as soon as possible to reduce the risk of recurrence. At that time, my family had different opinions on my care and diet under COVID-19 epidemic, which bothered me, together with the suffering of cancer made me suffocated. Fortunately, my husband learned about the support services of the Hong Kong Cancer Fund. So, **we had the courage to ask for help**, and I am grateful that I was able to break through the self-isolation in May and started an eight-month learning journey on cancer self-care. During times of chemotherapy and radiotherapy, I participated in several Zoom classes offered by the HK Cancer Fund, such as "Diet Support Group", which have benefited me a lot. This information **has better prepared my family and myself** for my treatment. We know what to avoid, what is important, how to make good use of resources, stress reduction tips and we are able to follow through the plan step by step. The doctor also praised my recovery progress.

Also, I learned relaxation methods from my case manager so that I can reduce stress and being able to sleep. I met some peers in the HK Cancer Fund programmes and they encouraged me all along. I **deeply felt that "cancer is not terrible"**. Instead of living in the "abyss", I decided to appreciate and organize myself with **a calm mind. I take into account both physical and psychological well-being**, gather the strength from relatives to friends, and I am able to receive chemotherapy and radiotherapy on schedule. During the cancer journey, some symptoms such as gastrointestinal discomfort, nausea and vomiting, numbness and tingling of lower limbs, unsteady gait, lack of appetite, lack of energy and other symptoms, were gradually adapted and overcome at the end.

I am thankful that everything went smoothly. Before Christmas last year, I completed all my treatment and entered into the recovery stage. This year is full of painful challenges, but also abundant gains and happiness. Thanks to the guidance and the utmost support of "Peers and Supporters" to **make me feel I'm not alone along the rough road to recovery**. On the contrary, I can see every cloud has a silver lining and felt grateful that I am able to enjoy life again.

Special thanks to:

Peers : Stephy, Betty, Fion, Garfield
Supporters : Staff of Hong Kong Cancer Fund Women's Support Centre, Winnie's family and friends

我原以為與病魔距離很遠，但於2021年4月我意外地確診子宮內膜癌，並須馬上進行切除手術。術後醫生叮囑我必須盡快做化療和電療，以減低復發風險。當時家人在新冠疫情下對護理和飲食見解出現分歧，令我很困擾，加上癌病的煎熬讓我喘不過氣來。幸好丈夫得知香港癌症基金會的支援服務，於是我們**鼓起勇氣尋求幫助**，感恩由5月起，我能突破自我封閉，展開八個月對癌症自我護理的學習之旅。在化療與電療期間，我參加了癌症基金會多個視頻Zoom專題講座，如「飲食支援」等，令我獲益良多。這些資訊**令我和家人心理有更好準備**，懂得避重就輕，善用資源，減省憂慮，計劃按步就班，進展能循序漸進，醫生對我的康復進展也讚口不絕。

另外，我從個案經理身上學會放鬆的方法讓我可以減壓入睡，在參加活動中認識同路戰友互相鼓勵，**深深感受到「癌症並不可怕」**，與其活在「萬丈深淵」內，我決意重新認識和組織自己，以**平靜心態，兼顧內外**，凝聚親友力量，依時接受化療和電療。過程中身體出現一些狀況如腸胃不適，嘔吐作悶，下肢麻痺，步履不穩，飲食不思，精神不振等症狀，最終都能慢慢適應和克服。

慶幸一切進展順利，在上年聖誕前我已完成療程，進入康復階段。這年充滿著痛楚的挑戰，也有豐盛得著與幸福，感謝有“同路人與支援者”的指引和悉心扶持，**多崎嶇的康復旅途也並不孤單**，反之讓我能撥開雲霧見青天，再次好好享受生活的樂趣。



鳴謝：

同路人：Stephy, Betty, Fion, Garfield
支援者：香港癌症基金會婦女服務中心職員，
Winnie家人及好友

This article is provided by HKCF members - Winnie. If you have any sharing along cancer journey, please submit it to: serviceinfo@hkcf.org

本文由癌症基金會會員Winnie提供。各位如有抗癌路上的分享，歡迎投稿至：serviceinfo@hkcf.org並註明會員投稿。

Sound Healing – Tibetan Singing Bowl and Gong

聲音療愈 - 頌鉢與銅鑼

The sound waves created through the singing bowls and gongs act on the energy field of the body and causes you to relax, loosen tight muscles, relieve stress and emotions, improve sleep quality, and provide healing effects for the body and mind.

Wellness and Holistic Health Care offers many mindfulness-based programmes, including various sound healing workshops, such as Tibetan Healing Singing Bowls, Singing Bowls for Self-Healing and Gong Bath Healings etc. These workshops help cancer patients to relieve stress and anxiety, giving both the body and mind a deep relaxation and rest during the cancer journey. For more information about the sound healing workshops, please refer to P.65-P. 66.

成人身體有超過60%是水分，而頌鉢和銅鑼等聲頻的振動能夠透過水分子傳遞到身體細胞，幫助放鬆緊繃肌肉、紓緩壓力及情緒、提升睡眠質素，進而療愈身心。

身心靈健康服務提供許多以正念為基礎的課程，其中包括不同的聲音療愈工作坊，例如：西藏頌鉢療愈工作坊、頌鉢聲療休息工作坊、頌鉢自我療愈工作坊及銅鑼聲音療愈工作坊等，幫助癌症患者，在抗癌的過程中，可以紓緩緊張及放下擔憂，讓身心得到深層放鬆及休息。有關工作坊內容，請參考第65-66頁。

Gong Bath Healing 銅鑼聲音療愈工作坊

'There are several parts of my body that have long-term pain issue. I really enjoyed this one hour workshop and I feel comfortable and relaxed. I sincerely thank the teacher and Hong Kong Cancer Fund!'

「身體有多處長期疼痛，很享受這一小時，有舒適放鬆的感覺，衷心感謝老師及癌症基金會！」

Singing Bowl Self-Healing 頌鉢自我療愈工作坊

'The workshop helped me to relieve oedema and to fall asleep easily and deeply. It also gave my body a very warm and comfortable feeling.'

'During the workshop and learning process, it relaxes the mood, increase concentration and heal the body and mind.'

「幫助去水腫及入睡，加深睡眠。讓全身發暖，非常舒適的感覺。」

「在學習過程中能放鬆心情，提升專注力，療愈身心。」(Kin)

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

'The Tibetan Singing Bowl Healing brings me calmness, relaxes my body and mind, and helps me to fall asleep quickly.'

「頌鉢聲療為我帶來平靜的心靈，使我放鬆身心，快速入睡。」



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;
- Permanent resident of Hong Kong Special Administrative Region and age 18 or above;
- 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.

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；
- 持有香港永久居民身份證且年滿18歲；
- 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。

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.

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。

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.

緊急援助金的申請資格：

- 持有香港永久居民身份證且年滿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 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。

捐助機構 Funded by:

BARINGS



陳登社會服務基金會
Chan Dang Social Services
Foundation

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

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.

乳癌復康包 - 專為乳癌患者而準備

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。





女性癌症 關護計劃

HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project 香港癌症基金會賽馬會女性癌症關護計劃

Since 2019, Hong Kong Cancer Fund has pioneered the first Women's Support Centre in Central, providing one-stop free services to assist female cancer patients and their families to cope with cancers, and the overall services have been receiving positive feedback.

This year, Hong Kong Cancer Fund is having the honour to have received the generous support from the Hong Kong Jockey Club Charities Trust to launch a three-year "HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project". The project targets at breast cancer or gynaecological cancer patients and their families or caregivers.

This project is to advance existing care services and empower women with cancer and their families to be more resilient. From diagnosis, treatment to rehabilitation, our team will also support patients and their families to adopt the changes as a result of cancer.

Not only dealing with health problems, female cancer patients were often worried about their own values as a woman, in aspects such as appearance, intimacy and even fertility. This project focuses on helping women to cope with unique problems brought about by cancer, such as those arising from post-treatment care, role adjustment, self-value and image, intimacy and relationship, etc.

We will also support needs of their partners and children, as well as those related to their work and social lives, so that they can start a new life after cancer and reintegrate into society to enjoy a better well-being.

In addition, the project will use new technology to develop an overall service model and integrate professional care services to help cancer patients adapt to the new normal and to receive our services and support more effectively.

自2019年起，香港癌症基金會於中環設立首間婦女服務中心，提供一站式免費服務協助女性癌症患者及其家庭應對癌症，反應良好。

香港癌症基金會很榮幸能獲得香港賽馬會慈善信託基金的慷慨支持，展開為期三年的「香港癌症基金會賽馬會女性癌症關護計劃」，為乳癌或婦科癌症病人及其家人或照顧者提供服務。

此計劃能優化我們現時的關護服務並協助增強女性癌症患者及其家庭的適應能力，由確診、治療到康復階段，我們也會陪伴左右。

女性癌症患者在抗癌路上除了要面對她們的健康問題，還要顧慮身為女性的自身價值，如外觀、親密關係甚至生育能力。本計劃主力協助女士們應對癌症帶來的特有問題，如治療後的護理，家庭角色的調適，自我價值觀及形象，親密關係等。

我們亦會支援其伴侶及照顧孩子所需，還有工作及社交生活的需要，好讓她們展開患癌後的新人生，重新融入社會，活得更好。

計劃將會以遠程科技發展整體服務模式，融入專業關護服務，協助癌症患者適應新常態，更有效地享用服務及得到支援。

捐助機構 Funded by:



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