

2022  
七月至九月  
JUL - SEP

# Link 連繫

This year is our **35<sup>th</sup> anniversary year** and our commitment to provide quality free professional services is stronger than ever.

We are truly thankful to our loyal supporters whose donations have enabled us to grow and expand the reach and depth of our services to become the largest cancer support organisation in Hong Kong. We also wish to express our heartfelt appreciation of the work of our dedicated frontline staff in serving and assisting so many of our service users and their families.

Following the recent easing of the Omicron lockdown, our centres are again fully open to resume face to face service. We look forward to interacting with our service users and their families, with the aim of allowing them to find new strength, gain further knowledge and energy in meeting the challenges they face.

今年是本會**成立35週年**，我們將會比過往更堅定地履行提供優質免費專業服務的承諾。

我們由衷感謝一眾忠實支持者的慷慨捐助，讓本會能順利擴展服務網絡及範疇，成為全港最具規模的癌症服務機構。我們還希望向本會的前線團隊致以最誠懇的謝意，感謝他們的敬業樂業，協助了無數的癌症患者及其家人。

隨著近日本港防疫措施逐步放寬，本會的服務中心已恢復以面對面的形式提供服務。我們期望能與服務使用者及其家人有更多互動，讓他們在面對癌症的挑戰時，能夠獲得更多的力量和資訊。

## Enrolment date starts:

21, 22 June 2022

## 接受報名日期：

2022年6月21日、22日

## Enquiry and Enrolment:

### 查詢及活動報名：

**3667 3131** 中環

**3667 3030** 北角

**3667 3232** 葵涌

**3656 0700** 黃大仙



癌症基金會  
CANCERFUND



ENGLISH



中文



諮詢熱線  
HELPLINE

**3656 0800**

[www.cancer-fund.org](http://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

鳴謝

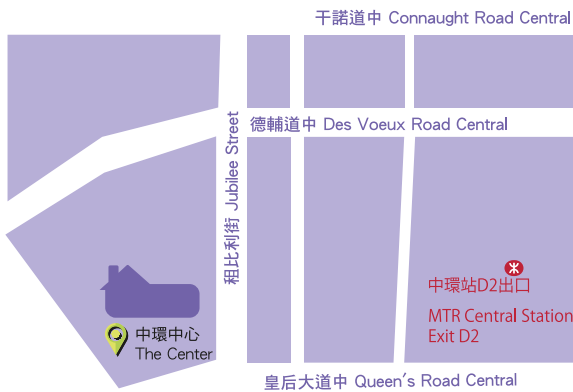
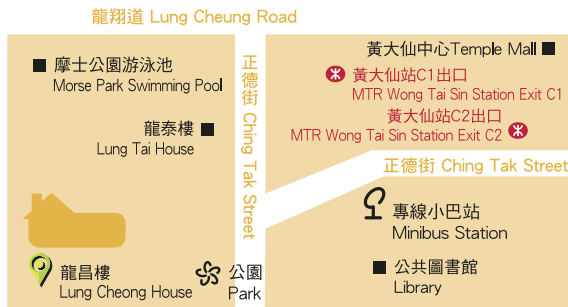


傅德蔭基金有限公司  
Fu Tak Iam Foundation Limited

# “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                                           | 1  |
| 服務中心                                                         | 1  |
| Table of Content                                             | 2  |
| 目錄                                                           | 2  |
| Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services               | 3  |
| 香港癌症基金會個人關顧服務                                                | 3  |
| Programme Introduction                                       | 4  |
| 活動簡介                                                         | 4  |
| Guide to Enrol                                               | 5  |
| 活動報名指引                                                       | 5  |
| Guide to Search                                              | 7  |
| 選擇活動課程指引                                                     | 7  |
| Our Programmes are going ONLINE                              | 8  |
| 網上活動                                                         | 8  |
| Prepare to Join Our Online Programme                         | 9  |
| 網上課程，您準備好未？                                                  | 9  |
| English Speaking Programmes                                  | 10 |
| 英文活動                                                         | 10 |
| Newly Diagnosed                                              | 14 |
| 新症                                                           | 14 |
| Treatment                                                    | 17 |
| 治療中                                                          | 17 |
| Survivorship                                                 | 23 |
| 康復期                                                          | 23 |
| Advanced Stage                                               | 34 |
| 復發/紓緩期                                                       | 34 |
| Women's Cancer                                               | 36 |
| 婦女癌症                                                         | 36 |
| Men's Cancer                                                 | 46 |
| 男性癌症                                                         | 46 |
| Young Adult's Cancer                                         | 50 |
| 青年癌症                                                         | 50 |
| Rainbow Club                                                 | 52 |
| 彩虹會                                                          | 52 |
| Wellness and Holistic Health Care Programmes                 | 55 |
| 身心靈健康活動                                                      | 55 |
| Wellness YouTube Online Video and Audios                     | 68 |
| 身心靈健康Youtube網上課程                                             | 68 |
| Online Educational Videos and Audios                         | 69 |
| 教育影片及音檔                                                      | 69 |
| Adverse Weather Arrangements                                 | 71 |
| 颱風暴風信號服務安排                                                   | 71 |
| “Circle of Friends” Monthly Donation Programme               | 72 |
| 「癌症基金會之友」每月捐款計劃                                              | 72 |
| The Making of a pair of Resilient Couple                     | 73 |
| 化危為機的婚姻力量                                                    | 73 |
| Rainbow Club iPad Borrowing Service                          | 74 |
| 彩虹會平板電腦借用服務                                                  | 74 |
| Financial Assistance                                         | 75 |
| 經濟援助                                                         | 75 |
| Food Programme                                               | 76 |
| 食物援助計劃                                                       | 76 |
| Hong Kong Cancer Fund Free Imaging Surveillance              | 77 |
| Programme For Breast Cancer Survivors                        | 77 |
| 香港癌症基金會免費乳房造影監察計劃                                            | 77 |
| Prosthesis Fund and Breast Recovery Pack                     | 78 |
| 義乳資助基金及乳癌復康包                                                 | 78 |
| This Year We're Celebrating our 35 <sup>th</sup> Anniversary | 79 |
| 香港癌症基金會35週年誌慶                                                | 79 |





# 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<br>(Apply for July to September 2022)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Date of Enrolment                                                                                                                                                                                                   |                                   |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | High Priority Group for Enrolment                                                                                                                                                                                   |                                   |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Those diagnosed in or after 2019 or,</li> <li>In recurrence and under cancer treatment or,</li> <li>Palliative stage</li> </ul>                                              | Those diagnosed in or before 2018 |
| Core Programme<br>(P.9-11; 14-54)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Tuesday, 21 Jun                                                                                                                                                                                                     | Wednesday, 22 Jun                 |
| Wellness Programme<br>(P.12-13; 55-68) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum of 2 confirmed programmes &amp; 2 programmes in wait-list (Subject to change in case any new update for Coronavirus),</li> <li>For programmes with  or marked "enrol only 1 specific programme" means an applicant can only enrol in 1 programme in that category</li> <li>Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group</li> </ul> | from 9:00am onwards<br>(In view of the development of Covid-19 pandemic, the centre opening hours may be adjusted again and updated information to be announced in The Hong Kong Cancer Fund website and Facebook.) |                                   |

- During the enrolment period (21, 22 Jun), we only accept registration by phone calls.
- To be fair to all participants, a maximum of 5 enrolments will be processed per phone call. Applicants may call again later to apply for other programmes. We will prioritise users who have been recently diagnosed, or are in recurrence and palliative stages.
- During the enrolment period (21, 22 Jun), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel.

 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<br>(適用於2022年7至9月)                                                                                                                                                         | 開始報名日期                                                                                                      |                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                |                                                                                                                                                                                | 優先報名群組                                                                                                      | 2018年或以前<br>確診患者 |
| 核心活動<br>(第9-11；<br>14-54頁)     | <ul style="list-style-type: none"> <li>正選及後備合共不多於十項。</li> </ul>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>2019年或以後確診患者或；</li> <li>復發而正接受治療中的癌症患者或；</li> <li>紓緩期癌症患者</li> </ul> |                  |
| 身心靈健康活動<br>(第12-13；<br>55-68頁) | <ul style="list-style-type: none"> <li>最多兩項正選及兩項後備。(如果新冠肺炎情況有任何更新，將可能修改報名名額)。</li> <li>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。</li> <li>除指定活動外，60%的名額將分配優先報名群組。</li> </ul> | 6月21日(星期二)                                                                                                  | 6月22日(星期三)       |
|                                |                                                                                                                                                                                | 上午9時正開始<br>(因應疫情發展，本會有可能更改中心服務時間，有關消息將會在香港癌症基金會網頁及Facebook發放。)                                              |                  |

2. 活動報名期間(6月21、22日)只接受電話報名。

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

4. 6月21、22日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由6月23日起，參加者則需要致電該活動所屬的指定中心進行或取消報名。



3667 3030



3667 3131



3656 0700



3667 3232

## 參加者須知

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



# Guide to Search 選擇活動課程指引

1

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

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：

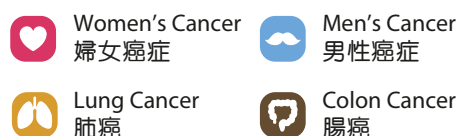


6

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 platform.

活動會以網上形式進行 網上進行

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

地點旁如有 代表活動可能會因應疫情，轉為於網上進行。

## 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        |       | Ms. Marian Wong<br>(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  |    | 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  |    | 林冰醫生(呼吸系統科主任)<br>曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生)<br>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<br>活動編號 | Date<br>日期 | Time<br>時間  | Location<br>地點 | Sessions<br>節數 | Facilitator<br>講員 | Quota<br>名額 |
|--------------|------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|
| C171         | 7月8日(週五)   | 下午2:00-3:00 | 北角             | 1              | 梁曉盈女士             | 6           |
| C172         | 8月5日(週五)   | 下午2:00-3:00 | 北角             | 1              | 梁曉盈女士             | 6           |
| C173         | 9月2日(週五)   | 下午2:00-3:00 | 北角             | 1              | 梁曉盈女士             | 6           |
| K208         | 7月19日(週二)  | 下午2:30-4:30 | 葵涌             | 1              | 周綺汶女士             | 6           |
| 對象           | 癌症患者及照顧者   |             |                |                |                   |             |

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

## Online ZOOM Tutorial Video

## ZOOM 簡易教學影片

With the rising popularity of online interactive courses, all physical barriers are gone and you can participate in seminars or speak with our professional team from the comfort of your living room. We have produced a video to teach you how to use the online ZOOM 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>

## Diet Tips during Treatment Stage

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

| Code         | Date                                                                           | Time          | Sessions | Venue                                                                                    | Facilitator                             | Quota |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|
| <b>C174</b>  | 5 Jul (Tue)                                                                    | 2:00pm-4:00pm | 1        |  Online | Ms. Fion Chow<br>(Registered Dietitian) | 20    |
| 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 |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|
| <b>C175</b>  | 7 Jul (Thu)                                                                    | 10:30am-12:00nn | 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 |
|--------------|-------------------------|-----------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|
| <b>C176</b>  | 8 Jul (Fri)             | 10:30am-12:00nn | 1        |  Online | Registered Nurse | 15    |
| Target Group | Patients and caregivers |                 |          |                                                                                            |                  |       |

## Fear of Cancer Recurrence Workshop

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

| Code         | Date                                                                           | Time            | Sessions | Venue                                                                                      | Facilitator                                | Quota |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
| <b>C177</b>  | 9 Jul (Sat)                                                                    | 10:30am-12:00nn | 1        |  Online | Ms. Marian Wong<br>(Clinical Psychologist) | 20    |
| Target Group | Patients                                                                       |                 |          |                                                                                            |                                            |       |
| 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 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|
| <b>C178</b>         | 1 to 22 Aug (Mon)                                                              | 11:00am-12:00nn | 4        |  Online | Ms. Pervin Shroff | 15    |
| <b>Target Group</b> | Patients and caregivers                                                        |                 |          |                                                                                           |                   |       |
| <b>Remarks</b>      | 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 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|
| <b>C178</b>         | 2 Jul (Sat)                                                                    | 10:00am-12:00nn | 1        |  Online | Ms. Joanne Li<br>(Registered Social Worker) | 10    |
| <b>C180</b>         | 6 Aug (Sat)                                                                    | 10:00am-12:00nn | 1        |  Online | Ms. Joanne Li<br>(Registered Social Worker) | 10    |
| <b>C181</b>         | 3 Sep (Sat)                                                                    | 10:00am-12:00nn | 1        |  Online | Ms. Joanne Li<br>(Registered Social Worker) | 10    |
| <b>Target Group</b> | Patients and caregivers                                                        |                 |          |                                                                                           |                                             |       |
| <b>Remarks</b>      | Welcome English speaking user and person can communicate with English to join. |                 |          |                                                                                           |                                             |       |

## Art of My Family - Community Arts Workshop

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

| Code                | Date                                                                           | Time            | Sessions | Venue                                                                                       | Facilitator   | Quota |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|
| <b>C182</b>         | 20 Jul (Wed)                                                                   | 10:00am-12:00nn | 1        |  Online | Ms. May Yeung | 15    |
| <b>C183</b>         | 24 Aug (Wed)                                                                   | 10:00am-12:00nn | 1        |  Online | Ms. May Yeung | 15    |
| <b>C184</b>         | 21 Sep (Wed)                                                                   | 10:00am-12:00nn | 1        |  Online | Ms. May Yeung | 15    |
| <b>Target Group</b> | Patients and caregivers                                                        |                 |          |                                                                                             |               |       |
| <b>Remarks</b>      | Welcome English speaking user and person can communicate with English to join. |                 |          |                                                                                             |               |       |

## Crochet with Love

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

| Code                | Date                                                                           | Time          | Sessions | Venue                                                                                            | Facilitator   | Quota |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|
| <b>C185</b>         | 7 to 14 Sep (Wed)                                                              | 1:00pm-3:00pm | 2        |  North Point | Ms. Clare Lam | 5     |
| <b>Target Group</b> | Patients                                                                       |               |          |                                                                                                  |               |       |
| <b>Remarks</b>      | 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



## 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 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|
| C248         | 17 Aug (Wed)                                                                                                                          | 9:30am-10:30am  | 1        |  | Mr. Tsering Ngodup | 8     |
| C249         | 17 Aug (Wed)                                                                                                                          | 11:00am-12:00nn | 1        |                                                                                    |                    | 8     |
| Target Group | Suitable for all cancer stages users                                                                                                  |                 |          |                                                                                    |                    |       |
| Remarks      | 1. Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm;<br>2. Enroll in only one Tibetan Singing Bowls Healing. |                 |          |                                                                                    |                    |       |



## 癌症相關資訊 Cancer Knowledge

### 肺癌治療的新趨勢 New Trends in Treatment of Lung Cancer

由專科醫生講解肺癌治療的新趨勢。

| 活動編號 | 日期        | 時間             | 節數 | 地點                                                                                     | 講員                   | 名額 |
|------|-----------|----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| K209 | 7月23日(週六) | 上午11:00-下午1:00 | 1  |  網上進行 | 盧穎嫻醫生<br>(臨床腫瘤科專科醫生) | 50 |
| 對象   | 肺癌患者及照顧者  |                |    |                                                                                        |                      |    |

## 營養飲食 Diet

### 新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

| 活動編號 | 日期                | 時間             | 節數 | 地點                                                                                       | 講員           | 名額 |
|------|-------------------|----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| K210 | 7月28日(週四)         | 上午11:00-下午1:00 | 1  |  網上進行  | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 15 |
| W183 | 8月29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 |
| C186 | 9月26日(週一)         | 下午2:00-4:00    | 1  |  網上進行 | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 15 |
| 對象   | 半年內確診及治療中癌症患者及照顧者 |                |    |                                                                                          |              |    |

## 生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

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

| 活動編號 | 日期       | 時間          | 節數 | 地點                                                                                                                                                                          | 講員                           | 名額 |
|------|----------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| W184 | 7月7日(週四) | 下午2:00-4:00 | 1  |  黃大仙  | 黃金鳳女士(註冊社工)<br>香港防癆心臟及胸病協會代表 | 50 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者 |             |    |                                                                                                                                                                             |                              |    |

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

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

| 活動編號 | 日期       | 時間          | 節數 | 地點                                                                                                                                                                          | 講員                          | 名額 |
|------|----------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----|
| W185 | 9月1日(週四) | 下午2:00-4:00 | 1  |  黃大仙  | 黃金鳳女士(註冊社工)<br>黃志榮先生(註冊營養師) | 50 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者 |             |    |                                                                                                                                                                             |                             |    |



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

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

| 活動編號 | 日期                     | 時間              | 節數 | 地點   | 講員          | 名額 |
|------|------------------------|-----------------|----|------|-------------|----|
| W186 | 9月8-22日<br>(週四)        | 上午10:00-下午12:30 | 3  | 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) |                 |    |      |             |    |

## 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 |
|------|-----------|----------------|----|------|-------------|----|
| C187 | 7月19日(週二) | 下午2:30-4:30    | 1  | 網上進行 | 李淑敏女士(註冊社工) | 12 |
| W187 | 9月14日(週三) | 上午11:00-下午1:00 | 1  | 網上進行 | 林雲麒先生(註冊社工) | 12 |
| 對象   | 肺癌患者及照顧者  |                |    |      |             |    |

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

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

| 活動編號 | 日期        | 時間              | 節數 | 地點   | 講員          | 名額 |
|------|-----------|-----------------|----|------|-------------|----|
| C188 | 7月29日(週五) | 上午11:00-下午12:30 | 1  | 網上進行 | 盧紹熙先生(註冊社工) | 12 |
| K211 | 8月17日(週三) | 下午2:00-4:00     | 1  | 網上進行 | 註冊社工        | 12 |
| 對象   | 腸癌患者及照顧者  |                 |    |      |             |    |

## 適應小組 - 四期癌症患者 Adjustment Group for Stage 4 Cancer Patients

學習如何適應因確診及治療帶來的身體與情緒變化，並通過與同路人互相分享及支持，一起重整步伐為未來作計劃與準備。

| 活動編號 | 日期                                      | 時間          | 節數 | 地點   | 講員            | 名額 |
|------|-----------------------------------------|-------------|----|------|---------------|----|
| K212 | 7月25日、8月1日<br>(週一)                      | 下午2:30-4:30 | 2  | 網上進行 | 林翠賢女士(助理服務主任) | 10 |
| 對象   | 半年內確診或治療中的四期癌症患者                        |             |    |      |               |    |
| 備註   | 1. 參加者將先列作後備；<br>2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。 |             |    |      |               |    |

## 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 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| W188 | 7月7日(週四)                                                                             | 下午4:00-5:00 | 1  | 黃大仙  | 林雲麒先生(註冊社工)<br>冼穎釗女士(註冊社工)<br>趙佩詩女士(註冊社工)<br>李沛泉先生(註冊社工)<br>簡煥殷女士(註冊社工)<br>袁真女士(註冊社工) | 50 |
| W189 | 9月1日(週四)                                                                             | 下午4:00-5:00 | 1  | 黃大仙  |                                                                                       | 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)。 |             |    |                                                                                       |                                                                                       |    |

## 血癌同路人分享 Peer Sharing Programmes for Blood Cancer Patients

讓血癌患者及其家屬連在一起，彼此激勵，分享抗癌點滴。

| 活動編號 | 日期        | 時間          | 節數 | 地點  | 講員                   | 名額 |
|------|-----------|-------------|----|-----|----------------------|----|
| W190 | 7月30日(週六) | 下午4:00-6:00 | 1  | 黃大仙 | 李沛泉先生(註冊社工)<br>心血會義工 | 12 |
| 對象   | 血癌患者及家屬   |             |    |     |                      |    |
| 備註   | 活動與心血會合辦  |             |    |     |                      |    |

## 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 |
|------|-----------|-------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| K214 | 8月10日(週三) | 下午2:30-4:30 | 1  |  網上進行 | 鄭瑞鈺女士(註冊社工) | 15 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者  |             |    |                                                                                          |             |    |

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

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

| 活動編號 | 日期        | 時間             | 節數 | 地點                                                                                       | 講員          | 名額 |
|------|-----------|----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| W191 | 8月17日(週三) | 上午11:00-下午1:00 | 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  |                |    |                                                                                          |             |    |

## Treatment 治療中

## 癌症相關資訊 Cancer Knowledge

## 認識大腸癌的化學治療和標靶治療

## Understanding Chemotherapy and Targeted Therapy for Colorectal Cancer Patient

由註冊藥劑師講解腸癌的化學治療和標靶治療。

| 活動編號 | 日期        | 時間             | 節數 | 地點   | 講員    | 名額 |
|------|-----------|----------------|----|------|-------|----|
| K215 | 9月14日(週三) | 上午11:00-下午1:00 | 1  | 網上進行 | 註冊藥劑師 | 1  |
| 對象   | 腸癌患者及照顧者  |                |    |      |       |    |

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

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

| 活動編號 | 日期            | 時間             | 節數 | 地點   | 講員                                       | 名額 |
|------|---------------|----------------|----|------|------------------------------------------|----|
| W192 | 8月17日(週三)     | 上午11:00-下午1:00 | 1  | 網上進行 | 林志明醫生<br>(肝、膽及胰臟專科醫生)<br>趙佩詩女士<br>(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。   |                |    |      |                                          |    |

## 與醫生對談 - 胃、食道癌 Dialogue with Doctor - Stomach &amp; 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 |
|------|--------------|-------------|----|------|----------------------------------------|----|
| W193 | 8月24日(週三)    | 下午2:00-4:00 | 1  | 網上進行 | 張鼎堅醫生<br>(腸胃及肝臟專科醫生)<br>袁真女士<br>(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 - 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 |
|------|-------------|-------------|----|------|----------------------------------------------------------------|----|
| W194 | 8月3日(週三)    | 下午2:30-4:30 | 1  | 網上進行 | 林冰醫生<br>(呼吸系統科中心主任)<br>曾詠恆醫生<br>(內科腫瘤科專科醫生)<br>林雲麒先生<br>(註冊社工) | 25 |
| 對象   | 肺癌患者及照顧者    |             |    |      |                                                                |    |
| 備註   | 與香港創域會合辦活動。 |             |    |      |                                                                |    |

## 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 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| <b>W195</b> | 9月1日(週四)                                                                                     | 下午2:00-4:00    | 1  |   | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 20 |
| 對象          | 肝、膽、胰臟癌患者及照顧者                                                                                |                |    |                                                                                    |              |    |
| <b>W196</b> | 9月16日(週五)                                                                                    | 下午2:00-4:00    | 1  |   | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 20 |
| 對象          | 血液及腫瘤科癌患者及照顧者                                                                                |                |    |                                                                                    |              |    |
| <b>W271</b> | 8月23日(週二)                                                                                    | 下午2:00-4:00    | 1  |   | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 20 |
| 對象          | 肺癌患者及照顧者    |                |    |                                                                                    |              |    |
| <b>K216</b> | 9月22日(週四)                                                                                    | 上午11:00-下午1:00 | 1  |   | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 20 |
| 對象          | 鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者                                                                                |                |    |                                                                                    |              |    |
| <b>F034</b> | 9月23日(週五)                                                                                    | 下午2:00-4:00    | 1  |   | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 20 |
| 對象          | 甲狀腺癌患者及照顧者                                                                                   |                |    |                                                                                    |              |    |
| <b>C189</b> | 8月12日(週五)                                                                                    | 下午2:00-4:00    | 1  |  | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 20 |
| 對象          | 腸癌患者及照顧者  |                |    |                                                                                    |              |    |

## 「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 |
|-------------|-----------|----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| <b>K297</b> | 7月13日(週三) | 上午11:00-下午1:00 | 1  |  | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 不限 |
| 對象          | 癌症患者      |                |    |                                                                                     |              |    |

## 中醫與營養師看癌症飲食講座

### Dietetic Talk by Dietitian and Chinese Medicine Practitioner

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

| 活動編號        | 日期       | 時間              | 節數 | 地點                                                                                  | 講員                    | 名額 |
|-------------|----------|-----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|
| <b>C190</b> | 9月7日(週三) | 上午10:00-中午12:00 | 1  |  | 註冊中醫師<br>周倩蕾女士(註冊營養師) | 不限 |
| 對象          | 癌症患者     |                 |    |                                                                                     |                       |    |



## 生活適應系列 Pre &amp; Post Treatment Adjustment

## 失眠與情緒工作坊 Insomnia Workshop through Hypnosis

透過催眠及夢境，認識情緒與失眠的關係，睡眠得以改善。

| 活動編號 | 日期                | 時間          | 節數 | 地點                                                                                 | 講員          | 名額 |
|------|-------------------|-------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| W197 | 8月15-29日<br>(逢週一) | 下午2:30-5:30 | 3  |  | 趙佩詩女士(註冊社工) | 12 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者          |             |    |                                                                                    |             |    |

## 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 |
|------|----------|--------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| K218 | 7月2日(週六) | 下午12:30-2:00 | 1  |  | 鄭瑞鈺女士(註冊社工) | 10 |
| K219 | 8月6日(週六) | 下午12:30-2:00 | 1  |  | 鄭瑞鈺女士(註冊社工) | 10 |
| K220 | 9月3日(週六) | 下午12:30-2:00 | 1  |  | 鄭瑞鈺女士(註冊社工) | 10 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者 |              |    |                                                                                    |             |    |

## 症狀處理 Symptom Management

## 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 |
|------|----------|-----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| C191 | 9月7日(週三) | 上午10:30-中午12:00 | 1  |  | 湯淑嫻女士(註冊護士) | 15 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者 |                 |    |                                                                                      |             |    |

## 處理疲勞系列 - 護理、營養與活動管理

## Fatigue management Series - Nursing Care, Diet, Activity Management

認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

| 活動編號 | 日期                    | 時間                       | 節數 | 地點                                                                                                                                                                        | 講員                                                        | 名額 |
|------|-----------------------|--------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----|
| K222 | 第一、二節：<br>8月3、10日(週三) | 第一、二節：<br>上午11:00-下午1:00 | 2  |   | 李翠儀女士(註冊護士)<br>周倩蕾女士(註冊營養師)<br>王敏珩女士(註冊臨床心理學家)<br>註冊物理治療師 | 30 |
|      | 第三節：<br>8月20日(週六)     | 第三節：<br>上午11:00-下午12:30  | 1  |                                                                                                                                                                           |                                                           |    |
| 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 |
|------|----------|----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| K221 | 9月8日(週四) | 上午11:00-下午1:00 | 1  |  | 李翠儀女士(註冊護士) | 20 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者 |                |    |                                                                                      |             |    |

## 護理知多D - 皮膚及脫髮之護理

### Coping with Hair Loss and Skin Problems during Cancer Treatment

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

| 活動編號 | 日期        | 時間              | 節數 | 地點                                                                                     | 講員          | 名額 |
|------|-----------|-----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| F035 | 8月10日(週三) | 上午10:30-中午12:00 | 2  |  網上進行 | 潘映澄女士(註冊護士) | 20 |
| 對象   | 癌症患者      |                 |    |                                                                                        |             |    |

## 癌症治療引起的腸胃不適護理貼士

### Caring Tips On Cancer Treatment - Induced Gastro-intestinal Upset

講解癌症治療期間常見的腸胃不適及相關護理方法以緩解症狀。

| 活動編號 | 日期        | 時間              | 節數 | 地點                                                                                                                                                                     | 講員          | 名額 |
|------|-----------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| C254 | 7月20日(週三) | 上午10:30-中午12:00 | 1  |  北角  | 葉淑儀女士(註冊護士) | 30 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者  |                 |    |                                                                                                                                                                        |             |    |

## 情緒及心靈治療 Emotion

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

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

| 活動編號 | 日期                                                                                 | 時間          | 節數 | 地點                                                                                     | 講員                           | 名額 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| K223 | 8月17日-9月7日<br>(逢週三)                                                                | 下午2:30-4:30 | 4  |  葵涌 | 鄭瑞鈺女士(註冊社工)<br>林翠賢女士(助理服務主任) | 16 |
| 對象   | 癌症患者(8人)及照顧者(8人)                                                                   |             |    |                                                                                        |                              |    |
| 備註   | 1. 癌症患者及其照顧者需同時出席；<br>2. 參加者將先列作後備，經評估後以確定是否適合參加；<br>3. 癌症患者與照顧者小組將分開進行，部份活動會一起進行。 |             |    |                                                                                        |                              |    |

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

工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

| 活動編號 | 日期                         | 時間              | 節數 | 地點                                                                                       | 講員                  | 名額 |
|------|----------------------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|
| C192 | 7月22日(週五)                  | 上午10:30-下午12:30 | 1  |  網上進行 | 王敏珩女士<br>(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。 |                 |    |                                                                                          |                     |    |

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

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

| 活動編號 | 日期                  | 時間             | 節數 | 地點                                                                                      | 講員          | 名額 |
|------|---------------------|----------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| W198 | 8月15日-9月5日<br>(逢週一) | 上午11:00-下午1:00 | 4  |  黃大仙 | 黃金鳳女士(註冊社工) | 12 |
| 對象   | 癌症患者                |                |    |                                                                                         |             |    |

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

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

| 活動編號        | 日期                  | 時間          | 節數 | 地點                                                                                      | 講員                  | 名額 |
|-------------|---------------------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|
| <b>C193</b> | 7月19日-8月9日<br>(逢週二) | 下午3:30-4:15 | 4  |  網上進行 | 王敏珩女士<br>(註冊臨床心理學家) | 50 |
| 對象          | 癌症患者及照顧者            |             |    |                                                                                         |                     |    |
| 備註          | 每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。 |             |    |                                                                                         |                     |    |

## 歸心祈禱(第八期) Centering Prayer (8th 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 |
|-------------|----------------------------|---------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| <b>C194</b> | 9月5-26日<br>(逢週一)           | 上午10:00-11:30 | 4  |  北角  | 梁國良先生(註冊社工) | 10 |
| 對象          | 癌症患者                       |               |    |                                                                                                                                                                          |             |    |
| 備註          | 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 |               |    |                                                                                                                                                                          |             |    |

## 肺癌患者交流活動「生命之花」 Flower Art for Lung Cancer Patients

透過花藝創作過程，體會生命與創造。

| 活動編號        | 日期          | 時間          | 節數 | 地點                                                                                       | 講員                           | 名額 |
|-------------|-------------|-------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| <b>W199</b> | 7月6日(週三)    | 下午2:30-4:30 | 1  |  黃大仙 | 梁詠茵女士(專業花藝導師)<br>趙佩詩女士(註冊社工) | 12 |
| 對象          | 肺癌患者及照顧者    |             |    |                                                                                          |                              |    |
| 備註          | 與香港創域會合辦活動。 |             |    |                                                                                          |                              |    |

## 回歸身心 滋養自己 Nourish Yourself

學習覺察身體，滋養自己的方式，為身心體不適找到舒緩方法。

| 活動編號        | 日期        | 時間          | 節數 | 地點                                                                                       | 講員                           | 名額 |
|-------------|-----------|-------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| <b>W200</b> | 9月26日(週一) | 下午1:30-4:30 | 1  |  黃大仙 | 安靜女士(註冊催眠治療師)<br>趙佩詩女士(註冊社工) | 20 |
| 對象          | 癌症患者      |             |    |                                                                                          |                              |    |

## 飲食與情緒 - 幸福食堂 Colon and Stomach on Emotional Health Workshop

察覺自己的飲食狀況與情緒的關係，建立健康飲食習慣。

| 活動編號        | 日期        | 時間          | 節數 | 地點                                                                                                                                                                            | 講員   | 名額 |
|-------------|-----------|-------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| <b>W201</b> | 7月26日(週二) | 下午2:30-4:30 | 1  |  黃大仙  | 註冊社工 | 12 |
| 對象          | 腸癌及胃癌患者   |             |    |                                                                                                                                                                               |      |    |

## 「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 |
|------|----------------------|----------------|----|-----|------------|----|
| W202 | 7月12日-8月16日<br>(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   | 只限首次參加者。             |                |    |     |            |    |

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

### 肺癌患者交流活動「健肺運動」 Easy Exercise for Lung Cancer

由體適能導師教授應用於日常的運動，鼓勵時時運動，健肺提氣。

| 活動編號 | 日期          | 時間          | 節數 | 地點  | 講員                          | 名額 |
|------|-------------|-------------|----|-----|-----------------------------|----|
| W203 | 9月7日(週三)    | 下午2:30-4:30 | 1  | 黃大仙 | 區永河先生(體適能教練)<br>趙佩詩女士(註冊社工) | 15 |
| 對象   | 肺癌患者及照顧者    |             |    |     |                             |    |
| 備註   | 與香港創域會合辦活動。 |             |    |     |                             |    |

## 個人成長系列 Personal Growth

### 抗癌鬥士身心康復課程 Cancer Fighter I

學習身、心、靈的互相關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

| 活動編號 | 日期                   | 時間              | 節數 | 地點  | 講員          | 名額 |
|------|----------------------|-----------------|----|-----|-------------|----|
| W204 | 7月22日-8月26日<br>(逢週五) | 上午10:00-下午12:30 | 6  | 黃大仙 | 趙佩詩女士(註冊社工) | 12 |
| 對象   | 癌症患者                 |                 |    |     |             |    |

## 家庭和兩性關係 Relationship

### 「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Care & Cancer™

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

| 活動編號 | 日期       | 時間                              | 節數 | 地點 | 講員          | 名額 |
|------|----------|---------------------------------|----|----|-------------|----|
| C195 | 7月9日(週六) | 上午10:00-中午12:00<br>及下午2:00-4:00 | 2  | 北角 | 梁國良先生(註冊社工) | 12 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者 |                                 |    |    |             |    |



## 營養飲食 Diet

### 體重管理減低復發風險講座 Weight Management Talk

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低癌症復發的風險。

| 活動編號 | 日期        | 時間          | 節數 | 地點   | 講員           | 名額 |
|------|-----------|-------------|----|------|--------------|----|
| W205 | 7月14日(週四) | 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     |             |    |      |              |    |

### 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 |
|------|-----------|-------------|----|------|--------------|----|
| C196 | 7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     |             |    |      |              |    |

### 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 |
|------|----------|-------------|----|------|--------------|----|
| F037 | 7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

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

讓參加者了解適合自己的髮型來重建自我形象及自信心。

| 活動編號 | 日期       | 時間              | 節數 | 地點 | 講員    | 名額 |
|------|----------|-----------------|----|----|-------|----|
| K225 | 9月8日(週四) | 上午11:00-下午12:30 | 1  | 葵涌 | 義務髮型師 | 30 |
| 對象   | 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 |
|------|----------------------------------------------|-------------|----|-----|------|----|
| W207 | 9月15日(週四)                                    | 下午2:30-4:30 | 1  | 黃大仙 | 香薰導師 | 12 |
| 對象   | 癌症患者                                         |             |    |     |      |    |
| 備註   | 1. 只限首次參加；<br>2. 由於此工作坊未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。 |             |    |     |      |    |

## DIY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 |
|------|-----------------------------------------------------|-------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| C197 | 7月20日(週三)                                           | 下午1:30-3:00 | 1  |  北角                                                                                   | 陳慧敏女士(義務導師) | 6  |
| C198 | 7月20日(週三)                                           | 下午3:30-5:00 | 1  |  北角                                                                                   | 陳慧敏女士(義務導師) | 6  |
| 對象   | 癌症患者                                                |             |    |                                                                                                                                                                        |             |    |
| 備註   | 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。          |             |    |                                                                                                                                                                        |             |    |
| K224 | 7月11日(週一)                                           | 下午2:30-4:00 | 1  |  葵涌  | 蘇潤玲女士       | 20 |
| 對象   | 癌症患者                                                |             |    |                                                                                                                                                                        |             |    |
| W206 | 8月26日(週五)                                           | 下午2:00-3:30 | 1  |  黃大仙                                                                                  | 黃秋霞女士       | 16 |
| 對象   | 癌症患者                                                |             |    |                                                                                                                                                                        |             |    |
| 備註   | 如以實體形式進行，請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小)/鮮檸檬汁(一個檸檬分量)/一隻生雞蛋。 |             |    |                                                                                                                                                                        |             |    |

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

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

| 活動編號 | 日期                                            | 時間          | 節數 | 地點                                                                                      | 講員   | 名額 |
|------|-----------------------------------------------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| W208 | 7月14日(週四)                                     | 下午2:30-4:30 | 1  |  黃大仙 | 香薰導師 | 12 |
| 對象   | 癌症患者                                          |             |    |                                                                                         |      |    |
| 備註   | 1. 只供首次參加者；<br>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 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----|
| W209 | 9月22日(週四)                                                                               | 下午2:30-4:00 | 1  |  網上進行                                                                                   | 高級職業治療師、<br>就業輔導主任、<br>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；<br>2. 此課程適合副學位或以下學歷及待業人士。    |             |    |                                                                                                                                                                            |                                    |    |
| K226 | 9月9日(週五)                                                                                | 下午2:00-4:00 | 1  |  葵涌  | 一級職業治療師、<br>註冊社工                   | 8  |
| 對象   | 癌症患者                                                                                    |             |    |                                                                                                                                                                            |                                    |    |
| 備註   | 1. 合資格者可登記報讀由瑪嘉烈醫院職業治療部及ERB合辦的生活重整及職能培訓基礎證書(為期約3-6個月)，修畢可獲就業跟進；<br>2. 實際上課時間可跟據學員意向作配合。 |             |    |                                                                                                                                                                            |                                    |    |

## 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 |
|------|------------------------------------------------------|-------------|----|-----|----------------------------|----|
| W210 | 7月16日-9月24日<br>(逢週六)<br>(9月10日除外)                    | 下午1:00-2:00 | 10 | 黃大仙 | 謝健文先生(音樂老師)<br>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；<br>2. 提供樂器及教材，須出席全部課程；<br>3. 完成治療6個月或以上。 |             |    |     |                            |    |

## DIY自製天然防曬乳霜 DIY Sunscreen Workshop

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

| 活動編號 | 日期                          | 時間          | 節數 | 地點 | 講員   | 名額 |
|------|-----------------------------|-------------|----|----|------|----|
| K227 | 8月15日(週一)                   | 下午2:30-4:00 | 1  | 葵涌 | 義務導師 | 12 |
| K298 | 9月19日(週一)                   | 下午2:30-4:00 | 1  | 葵涌 | 義務導師 | 12 |
| 對象   | 癌症患者                        |             |    |    |      |    |
| 備註   | 由於此工作坊未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。 |             |    |    |      |    |

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

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

| 活動編號 | 日期        | 時間          | 節數 | 地點 | 講員           | 名額 |
|------|-----------|-------------|----|----|--------------|----|
| K228 | 8月16日(週二) | 下午2:30-4:30 | 1  | 葵涌 | 黃俊恆先生(財務策劃師) | 30 |
| 對象   | 癌症患者      |             |    |    |              |    |

## 改善睡眠由生活做起 Insomnia Improvement Workshop

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

| 活動編號 | 日期        | 時間              | 節數 | 地點   | 講員          | 名額 |
|------|-----------|-----------------|----|------|-------------|----|
| K230 | 7月18日(週一) | 上午10:30-下午12:30 | 1  | 網上進行 | 鄭瑞鈺女士(註冊社工) | 20 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者  |                 |    |      |             |    |

## 鼻咽癌朋輩分享會 NPC Peer Support Group

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 |
|------|-----------|-------------|----|------|------------------------|----|
| K231 | 8月23日(週二) | 下午2:30-4:30 | 1  | 網上進行 | 鄭瑞鈺女士(註冊社工)<br>鼻咽癌朋輩義工 | 15 |
| 對象   | 鼻咽癌症康復者   |             |    |      |                        |    |

## 中醫食療減低癌症復發 Reducing Relapse Risks via Chinese Medicine

從中醫角度瞭解如何透過食療、中醫藥，減低癌症復發的風險。

| 活動編號 | 日期       | 時間             | 節數 | 地點                                                                                     | 講員    | 名額 |
|------|----------|----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| F039 | 7月7日(週四) | 上午11:30-下午1:00 | 1  |  網上進行 | 註冊中醫師 | 60 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者 |                |    |                                                                                        |       |    |

## 穴位按壓工作坊 General Application of Acupressure Workshop

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

| 活動編號 | 日期        | 時間          | 節數 | 地點                                                                                     | 講員    | 名額 |
|------|-----------|-------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| F040 | 8月10日(週三) | 下午3:00-4:30 | 1  |  網上進行 | 註冊中醫師 | 60 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者  |             |    |                                                                                        |       |    |

## 經穴療法 - 痛症紓緩講座 Relieve Pain through Acupressure

學習基本經穴通衡方法，透過按穴紓緩痛症。

| 活動編號 | 日期       | 時間          | 節數 | 地點                                                                                     | 講員           | 名額 |
|------|----------|-------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| K232 | 7月5日(週二) | 下午2:30-4:00 | 1  |  葵涌 | 香港健康協會經穴療法導師 | 20 |
| 對象   | 癌症患者     |             |    |                                                                                        |              |    |

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

從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

| 活動編號 | 日期        | 時間              | 節數 | 地點                                                                                       | 講員    | 名額 |
|------|-----------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| K233 | 8月24日(週三) | 上午10:30-中午12:00 | 1  |  網上進行 | 註冊中醫師 | 30 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者  |                 |    |                                                                                          |       |    |

## 強壯五臟的穴位按摩和呼吸運動 Acupressure and Breathing Exercise for Strengthening the Internal Organs

學習基本穴位按摩及呼吸運動，透過按穴強壯五臟。

| 活動編號 | 日期        | 時間          | 節數 | 地點                                                                                       | 講員    | 名額 |
|------|-----------|-------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| K234 | 7月29日(週五) | 下午2:30-4:00 | 1  |  網上進行 | 註冊中醫師 | 50 |
| 對象   | 癌症患者      |             |    |                                                                                          |       |    |

## 舒緩肢體麻痺 Alleviate Numbness through Acupressure Talk

從中醫角度瞭解如何透過穴位按壓改善及舒緩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 |
|------|-----------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| W211 | 8月17日(週三) | 下午2:30-4:30 | 1  |  黃大仙 | 註冊中醫師 | 20 |
| 對象   | 癌症患者      |             |    |                                                                                         |       |    |



## 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 |
|------|----------------------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|
| W270 | 7月28日-8月25日<br>(逢週四)       | 上午10:00-中午12:00 | 5  |  | 王敏珩女士<br>(註冊臨床心理學家) | 12 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者                   |                 |    |                                                                                    |                     |    |
| 備註   | 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 |                 |    |                                                                                    |                     |    |

## 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 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|
| F041 | 工作坊：<br>8月6日(週六)                                                                | 上午10:30-下午12:30 | 1  |  | 王敏珩女士<br>(註冊臨床心理學家) | 20 |
| F042 | 小組：<br>8月13日-9月10日<br>(逢週六)                                                     |                 | 5  |                                                                                    |                     | 12 |
| 對象   | 癌症患者                                                                            |                 |    |                                                                                    |                     |    |
| 備註   | 1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；<br>2. 小組參加者必須先參加「面對復發恐懼工作坊」；<br>3. 名額只提供給能夠全程參與者。 |                 |    |                                                                                    |                     |    |

## 擁抱身體變化 Embrace Your Body

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

| 活動編號 | 日期                         | 時間              | 節數 | 地點                                                                                   | 講員                  | 名額 |
|------|----------------------------|-----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|
| K235 | 8月10日-9月7日<br>(逢週三)        | 上午10:00-中午12:00 | 5  |  | 王敏珩女士<br>(註冊臨床心理學家) | 15 |
| 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。 |                 |    |                                                                                      |                     |    |

## 當我與苦難相遇 Understanding Suffering from the Buddhist Perspective

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

| 活動編號 | 日期        | 時間          | 節數 | 地點                                                                                   | 講員                    | 名額 |
|------|-----------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|
| K237 | 7月28日(週四) | 下午2:30-4:30 | 1  |  | 大覺福行住持<br>佛教院侍部總監傳燈法師 | 12 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者  |             |    |                                                                                      |                       |    |

## 我手影我心工作坊 Photo Voice Workshop

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

| 活動編號 | 日期                | 時間              | 節數 | 地點                                                                                                                                                                  | 講員          | 名額 |
|------|-------------------|-----------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| W212 | 9月15-29日<br>(逢週四) | 上午10:30-下午12:30 | 3  |   | 李沛泉先生(註冊社工) | 8  |
| 對象   | 癌症患者              |                 |    |                                                                                                                                                                     |             |    |
| 備註   | 請準備具拍攝功能的智能電話或相機。 |                 |    |                                                                                                                                                                     |             |    |

## 甲狀腺癌患者交流活動「親親內在小孩」 Close to Inner Child for Thyroid Cancer Patients

透過認識及接觸內在小孩，走近認識自我及情緒，陪伴自己的需要。

| 活動編號 | 日期          | 時間             | 節數 | 地點                                                                                                                                                                  | 講員          | 名額 |
|------|-------------|----------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| W213 | 7月16日(週六)   | 上午11:00-下午1:00 | 1  |   | 趙佩詩女士(註冊社工) | 15 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者    |                |    |                                                                                                                                                                     |             |    |
| 備註   | 與香港創域會合辦活動。 |                |    |                                                                                                                                                                     |             |    |

## 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 |
|------|-----------------------------------|-----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| W214 | 9月6-27日<br>(逢週二)                  | 上午10:00-中午12:00 | 4  |  | 趙佩詩女士(註冊社工) | 6  |
| W215 | 8月27日-9月24日<br>(逢週六)<br>(9月10日除外) | 上午10:00-中午12:00 | 4  |  | 趙佩詩女士(註冊社工) | 6  |
| 對象   | 癌症患者                              |                 |    |                                                                                     |             |    |

## 「重踏幸福之路」正向心理小組 Fill Your Life with Blessings - Positive Psychology Group

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

| 活動編號 | 日期                                                      | 時間          | 節數 | 地點                                                                                  | 講員          | 名額 |
|------|---------------------------------------------------------|-------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| C199 | 7月6日-8月3日<br>(逢週三)                                      | 下午3:00-4:30 | 5  |  | 盧紹熙先生(註冊社工) | 8  |
| 對象   | 癌症患者                                                    |             |    |                                                                                     |             |    |
| 備註   | 1. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；<br>2. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。 |             |    |                                                                                     |             |    |

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

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

| 活動編號 | 日期               | 時間          | 節數 | 地點                                                                                  | 講員          | 名額 |
|------|------------------|-------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| C200 | 9月1-22日<br>(逢週四) | 下午2:30-4:30 | 4  |  | 李淑敏女士(註冊社工) | 15 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者         |             |    |                                                                                     |             |    |

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

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

| 活動編號 | 日期                                                                                    | 時間          | 節數        | 地點                                                                                 | 講員                   | 名額 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| C201 | 評估：<br>8月11日(週四)                                                                      | 下午3:00-5:00 | 評估：<br>1節 |  | 周穎賢女士<br>(美國註冊音樂治療師) | 12 |
|      | 小組：<br>8月25日-9月29日<br>(逢週四)                                                           |             | 小組：<br>6節 |                                                                                    |                      |    |
| 對象   | 癌症患者                                                                                  |             |           |                                                                                    |                      |    |
| 備註   | 1. 首次參加者優先；<br>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；<br>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。 |             |           |                                                                                    |                      |    |

## 種樂樂 - 音樂治療小組(初班) Seeds for Happiness: Music Therapy Group (Level 1)

運用音樂治療協助參加者認識及處理內在情緒，從音樂活出快樂。

| 活動編號 | 日期                                                                                    | 時間          | 節數        | 地點                                                                                 | 講員                   | 名額 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| W233 | 評估：<br>7月26日(週二)                                                                      | 下午2:30-4:30 | 評估：<br>1節 |  | 李英姿女士<br>(美國註冊音樂治療師) | 12 |
|      | 小組：<br>8月16日-9月27日<br>(逢週二)(9月20日除外)                                                  |             | 小組：<br>6節 |                                                                                    |                      |    |
| 對象   | 癌症患者                                                                                  |             |           |                                                                                    |                      |    |
| 備註   | 1. 首次參加者優先；<br>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；<br>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。 |             |           |                                                                                    |                      |    |

## 擁抱自我 - 人本表達藝術小組 Embracing Oneself: Person-Centred Expressive Arts Group

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

| 活動編號 | 日期                                                                     | 時間          | 節數        | 地點                                                                                   | 講員                | 名額 |
|------|------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|
| K238 | 評估：<br>7月12日(週二)                                                       | 下午2:30-5:00 | 評估：<br>1節 |  | 吳灝璋先生<br>(助理服務主任) | 20 |
| K239 | 小組：<br>7月22日-9月2日<br>(逢週五)(8月19日除外)                                    |             | 小組：<br>6節 |                                                                                      |                   | 10 |
| 對象   | 2018年或以後確診的癌症患者                                                        |             |           |                                                                                      |                   |    |
| 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；<br>2. 所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。 |             |           |                                                                                      |                   |    |

## 以藝療心 - 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 |
|------|------------------------------|----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----|
| K241 | 9月9-30日<br>(逢週五)             | 上午10:00-下午1:00 | 4  |  | 李嘉雯女士(國際豎琴療法<br>課程 - 亞洲區(香港)總監)<br>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。 |                |    |                                                                                      |                                                  |    |

## 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 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| K240 | 7月22日-9月2日<br>(逢週五)<br>(8月19日除外)                                                   | 上午10:30-下午1:00 | 6  |  | 吳灝璋先生(助理服務主任) | 10 |
| 對象   | 癌症患者                                                                               |                |    |                                                                                   |               |    |
| 備註   | 1. 所有參加者將先列作後備，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。<br>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。 |                |    |                                                                                   |               |    |

## 網上表達藝術工作坊 Online Expressive Arts Workshop

體驗及表達藝術，透過創作體驗藝術的力量和聆聽內心。

| 活動編號 | 日期                           | 時間              | 節數 | 地點                                                                                | 講員            | 名額 |
|------|------------------------------|-----------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| K243 | 7月12日(週二)                    | 上午10:30-下午12:30 | 1  |  | 吳灝璋先生(助理服務主任) | 20 |
| 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 |
|------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| K244 | 9月1-22日<br>(逢週四)                                                    | 上午10:30-下午12:30 | 4  |   | 蘇梓維女士<br>(註冊藝術心理治療師) | 10 |
| 對象   | 癌症患者                                                                |                 |    |                                                                                                                                                                         |                      |    |
| 備註   | 1. 參加者無須有任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動；<br>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。 |                 |    |                                                                                                                                                                         |                      |    |

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

透過不同藝術物料，與治療師及同路人一起學習用創作管理焦慮。

| 活動編號 | 日期                                                                                | 時間             | 節數                     | 地點                                                                                                                                                                      | 講員                   | 名額 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| C202 | 評估：<br>7月20日(週三)<br>小組：<br>7月27日-8月31日<br>(逢週三)                                   | 上午10:30-下午1:00 | 評估：<br>1節<br>小組：<br>6節 |   | 蘇梓維女士<br>(註冊藝術心理治療師) | 10 |
| 對象   | 癌症患者                                                                              |                |                        |                                                                                                                                                                         |                      |    |
| 備註   | 1. 首次參加者優先；<br>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；<br>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。 |                |                        |                                                                                                                                                                         |                      |    |

## 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 |
|------|----------------------------|--------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| C203 | 7月8-29日<br>(逢週五)           | 上午9:30-10:30 | 4  |  網上進行 | 資深教練 | 20 |
| C204 | 9月2-23日<br>(逢週五)           | 上午9:30-10:30 | 4  |  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。 |              |    |                                                                                         |      |    |

## 伸展運動班 Physical Health Restore - Stretching Exercise

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

| 活動編號 | 日期                                                 | 時間           | 節數 | 地點                                                                                       | 講員    | 名額 |
|------|----------------------------------------------------|--------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| W216 | 7月12日-8月30日<br>(逢週二)                               | 上午9:15-10:15 | 8  |  黃太仙   | 梁滿金女士 | 12 |
| 對象   | 癌症患者                                               |              |    |                                                                                          |       |    |
| 備註   | 1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者；<br>2. 若有手術傷口，須康復後4個月或以上方可參加。 |              |    |                                                                                          |       |    |
| W217 | 9月6日(週二)                                           | 上午9:15-10:15 | 1  |  黃太仙 | 梁滿金女士 | 12 |
| 對象   | 癌症患者(重溫練習-適合舊生)                                    |              |    |                                                                                          |       |    |
| 備註   | 重溫課程，只適合舊生報讀。                                      |              |    |                                                                                          |       |    |

## 智能氣功班 Intellectual Qigong Class

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

| 活動編號 | 日期                                              | 時間           | 節數 | 地點                                                                                       | 講員    | 名額 |
|------|-------------------------------------------------|--------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| W218 | 7月6日-8月3日<br>(逢週三及五)                            | 上午9:15-10:45 | 9  |  黃太仙 | 蘇明輝先生 | 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；<br>2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。 |              |    |                                                                                          |       |    |
| W219 | 8月5日(週五)                                        | 上午9:15-10:45 | 1  |  黃太仙 | 蘇明輝先生 | 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 |
|------|-----------|-------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
| W222 | 9月21日(週三) | 下午2:30-4:00 | 1  |  黃太仙  | 註冊物理治療師、<br>註冊社工 | 20 |
| 對象   | 腸癌患者      |             |    |                                                                                                                                                                               |                  |    |



## 健身六字訣 Liu Zi Jue

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

| 活動編號 | 日期                                              | 時間              | 節數 | 地點   | 講員    | 名額 |
|------|-------------------------------------------------|-----------------|----|------|-------|----|
| W220 | 7月21日-8月4日<br>(逢週四)                             | 上午10:30-中午12:00 | 3  | 網上進行 | 梁玉玲女士 | 12 |
| K245 | 7月21日-8月25日<br>(逢週四)                            | 下午1:00-2:00     | 3  | 網上進行 | 梁玉玲女士 | 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；<br>2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。 |                 |    |      |       |    |

## 益氣養肺功 Taichi Qigong for Lung Cancer Patients



益氣養肺生能有助提升肺功能及防治呼吸系統疾病，常段鍊功法可增強自身抵抗力。

| 活動編號 | 日期                                                                                   | 時間           | 節數 | 地點  | 講員    | 名額 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|-----|-------|----|
| W221 | 8月19日-9月16日<br>(逢週五)                                                                 | 上午9:15-10:45 | 5  | 黃大仙 | 廖桂芬女士 | 20 |
| 對象   | 肺癌患者                                                                                 |              |    |     |       |    |
| 備註   | 1. 適合初學者，名額只提供給全程參與者；<br>2. 若有手術傷口，須在康復後4個月或以上方可參加；<br>3. 由於此小組未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。 |              |    |     |       |    |

## 健身六字訣班(重溫練習) Liu Zi Jue Class (Revision)

六字訣是一種祛病延年的吐納呼吸法，又稱踵息法，能調整臟腑經絡、保持陰平陽秘、平衡氣血。

| 活動編號 | 日期              | 時間          | 節數 | 地點   | 講員    | 名額 |
|------|-----------------|-------------|----|------|-------|----|
| K246 | 9月1日(週四)        | 下午1:00-2:00 | 1  | 網上進行 | 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。   |             |    |      |       |    |

## 個人成長系列 Personal Growth

### 記憶力治療小組 Memory Enhancement Group

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

| 活動編號 | 日期                  | 時間          | 節數 | 地點  | 講員          | 名額 |
|------|---------------------|-------------|----|-----|-------------|----|
| W226 | 7月4日-7月25日<br>(逢週一) | 下午2:30-4:30 | 4  | 黃大仙 | 冼穎釗女士(註冊社工) | 8  |
| 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 |
|------|-----------------------------------------------|-------------|----|-----|-------------|----|
| W223 | 7月25日(週一)                                     | 下午2:30-4:30 | 1  | 黃大仙 | 賈瑞暖女士(手工導師) | 8  |
| W224 | 8月29日-9月5日<br>(週一)<br>及9月8日(週四)               | 下午2:00-4:30 | 3  | 黃大仙 | 大雄這一家(手工導師) | 8  |
| W225 | 9月20日(週二)                                     | 下午2:30-4:30 | 1  | 黃大仙 | 鄧綺華女士(手工導師) | 8  |
| 對象   | 癌症患者                                          |             |    |     |             |    |
| 備註   | 參加者只可選報W223(繩結體驗)、W224(中秋燈籠)、W225(香薰擴香石)其中一班。 |             |    |     |             |    |
| C205 | 8月24、31日<br>(週三)                              | 下午2:00-3:30 | 2  | 北角  | 陳慧敏女士(義務導師) | 6  |
| 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。                    |             |    |     |             |    |

## 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 |
|------|-------------------|-------------|----|----|------|----|
| K247 | 9月13-27日<br>(逢週二) | 下午2:30-4:30 | 3  | 葵涌 | 義務導師 | 8  |
| 對象   | 癌症患者              |             |    |    |      |    |

# 家庭和兩性關係 Relationship

## 「舞出活力婚姻」研習班 Couple Dance Workshop

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

| 活動編號 | 日期                           | 時間                                                                           | 節數 | 地點  | 講員                         | 名額 |
|------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----|-----|----------------------------|----|
| W227 | 8月6日-9月3日、<br>9月24日<br>(逢週六) | 8月6日、9月24日<br>(週六):<br>下午2:30-5:00<br>8月13日-9月3日<br>(週六):<br>上午10:00-下午12:30 | 6  | 黃大仙 | 黃金鳳女士(註冊社工)<br>崔鉅勳伉儷(義工導師) | 12 |
| 對象   | 癌症患者及伴侶                      |                                                                              |    |     |                            |    |
| 備註   | 首次參加者優先                      |                                                                              |    |     |                            |    |

# Advanced Stage 復發/紓緩期

## 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，如何舒緩癌患者及照顧者之壓力和不適。參加者可親身體驗香薰治療的芳香及其使用方法。

| 活動編號 | 日期                                           | 時間          | 節數 | 地點                                                                                                                                                                   | 講員                 | 名額 |
|------|----------------------------------------------|-------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|
| K248 | 9月1、8日<br>(週四)                               | 下午2:00-4:00 | 2  |   | IFPA國際專業香薰治療師及註冊護士 | 20 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者                                     |             |    |                                                                                                                                                                      |                    |    |
| 備註   | 1. 晚期癌症患者及照顧者優先；2. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 |             |    |                                                                                                                                                                      |                    |    |

### 與癌共存系列 - 晚期癌症患者的徵狀處理

### Living with Cancer - Symptoms Management in Palliative Care

由護士告訴你如何處理晚期癌症的痛楚和其他不適症狀，釐清當中的謬誤。

| 活動編號 | 日期          | 時間             | 節數 | 地點                                                                                | 講員          | 名額 |
|------|-------------|----------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| C206 | 9月15日(週四)   | 上午11:00-下午1:00 | 1  |  | 李翠儀女士(註冊護士) | 20 |
| 對象   | 晚期的癌症患者及照顧者 |                |    |                                                                                   |             |    |

## 情緒及心靈治療 Emotion

### 森林療癒減壓小組 Stress Reduction with Forest Bath for Breast and Gynaecological Cancer Patients

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

| 活動編號 | 日期                         | 時間          | 節數 | 地點                                                                                                                                                                       | 講員                | 名額 |
|------|----------------------------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|
| K249 | 9月15、22日<br>(週四)           | 下午2:30-5:00 | 2  |   | 林翠賢女士<br>(助理服務主任) | 15 |
| 對象   | 四期癌症患者及照顧者                 |             |    |                                                                                                                                                                          |                   |    |
| 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。 |             |    |                                                                                                                                                                          |                   |    |

## 晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

### 「在家安辭，可以嗎？」 Talk on Dying at Home

了解在家離世的安排和支援服務。

| 活動編號 | 日期        | 時間          | 節數 | 地點                                                                                  | 講員                 | 名額 |
|------|-----------|-------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|
| W229 | 7月30日(週六) | 下午2:30-4:30 | 1  |  | 梁萬福醫生<br>(老人科專科醫生) | 50 |
| 對象   | 癌症患者及照顧者  |             |    |                                                                                     |                    |    |

### 「愛·連繫」相簿製作工作坊 Bond with Love' Family Photo Album Making Workshop

透過製作生命故事書，回顧人生美好回憶。

| 活動編號 | 日期              | 時間              | 節數 | 地點                                                                                                                                                                       | 講員          | 名額 |
|------|-----------------|-----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| W230 | 8月2-9日<br>(逢週二) | 上午10:00-下午12:30 | 2  |   | 冼穎釗女士(註冊社工) | 8  |
| 對象   | 晚期的癌症患者及照顧者     |                 |    |                                                                                                                                                                          |             |    |

## 與癌共存系列 - 癌症四期或晚期患者飲食講座

## Living with Cancer - Diet Tips for Advanced Stage Cancer Patients

營養師探討如何調整營養飲食，以面對晚期癌症。

| 活動編號 | 日期              | 時間          | 節數 | 地點                                                                                 | 講員           | 名額 |
|------|-----------------|-------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| W228 | 8月2日(週二)        | 下午2:00-4:00 | 1  |  | 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 |             |    |                                                                                    |              |    |

## 「隨心而行」流體畫工作坊 'Go with the Flow' Fluid Art Workshop

透過流體畫表達內心感受，享受每個當下。

| 活動編號 | 日期                  | 時間          | 節數 | 地點                                                                                                                                                                    | 講員          | 名額 |
|------|---------------------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| W231 | 7月14日、7月21日<br>(週四) | 下午2:00-4:30 | 2  |   | 冼穎釗女士(註冊社工) | 8  |
| 對象   | 晚期的癌症患者及照顧者         |             |    |                                                                                                                                                                       |             |    |

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

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程。

| 活動編號 | 日期               | 時間              | 節數 | 地點                                                                                  | 講員                  | 名額 |
|------|------------------|-----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|
| W232 | 9月17、24日<br>(週六) | 上午10:00-中午12:00 | 2  |  | 王敏珩女士<br>(註冊臨床心理學家) | 10 |
| 對象   | 第四期或復發的癌症患者及照顧者  |                 |    |                                                                                     |                     |    |

## 「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 |
|------|--------------------|-----------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| K250 | 8月27日、9月3日<br>(週六) | 上午10:00-中午12:00 | 2  |   | 林翠賢女士(助理服務主任) | 12 |
| 對象   | 晚期的癌症患者及照顧者        |                 |    |                                                                                                                                                                           |               |    |

## 談生論死工作坊 - 外出參觀日 Preparing a Good Death Tour

透過外出參觀活動，了解現行殯儀及支援服務。

| 活動編號 | 日期          | 時間          | 節數 | 地點                                                                                   | 講員          | 名額 |
|------|-------------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| W234 | 9月24日(週六)   | 下午2:30-5:00 | 1  |  | 冼穎釗女士(註冊社工) | 20 |
| 對象   | 晚期的癌症患者及照顧者 |             |    |                                                                                      |             |    |

## 財產管理法律諮詢 Property Management Legal Consultation

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

| 活動編號 | 日期          | 時間              | 節數 | 地點                                                                                   | 講員    | 名額 |
|------|-------------|-----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| K251 | 8月13日(週六)   | 上午10:00-中午12:00 | 1  |  | 曾重瑜律師 | 12 |
| 對象   | 晚期的癌症患者及照顧者 |                 |    |                                                                                      |       |    |

- 備註
1. 最多6個家庭參與，每家庭有30分鐘內的個別諮詢時間；
  2. 所有參加者會先列作後備。



## HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project 香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃

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

#### 婦科癌症治療的新趨勢 Understanding Medical Treatment for Gynecological Cancer

由專科醫生講解婦科癌治療的新趨勢。

| 活動編號 | 日期       | 時間              | 節數 | 地點 | 講員        | 名額 |
|------|----------|-----------------|----|----|-----------|----|
| F044 | 9月3日(週六) | 上午10:30-中午12:00 | 1  | 中環 | 臨床腫瘤科專科醫生 | 60 |
| 對象   | 婦科癌患者    |                 |    |    |           |    |

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

由專科醫生講解乳癌治療的新趨勢。

| 活動編號 | 日期       | 時間          | 節數 | 地點 | 講員           | 名額 |
|------|----------|-------------|----|----|--------------|----|
| F045 | 8月4日(週四) | 下午2:30-4:00 | 1  | 中環 | 乳科/臨床腫瘤科專科醫生 | 60 |
| 對象   | 乳癌患者及照顧者 |             |    |    |              |    |

#### 義乳及淋巴水腫護理產品概覽

#### Showcase Breast Prostheses and Lymphedema Care Products

邀請不同義乳及淋巴水腫護理產品的公司展示及介紹相關護理產品。

| 活動編號 | 日期        | 時間              | 節數 | 地點 | 講員                    | 名額 |
|------|-----------|-----------------|----|----|-----------------------|----|
| K242 | 9月24日(週六) | 上午10:30-下午12:30 | 1  | 葵涌 | 註冊護士<br>義乳及淋巴水腫護理產品公司 | 50 |
| 對象   | 乳癌患者      |                 |    |    |                       |    |

### 營養飲食 Diet

#### 新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

| 活動編號 | 日期                    | 時間             | 節數 | 地點   | 講員           | 名額 |
|------|-----------------------|----------------|----|------|--------------|----|
| K252 | 9月8日(週四)              | 上午11:00-下午1:00 | 1  | 網上進行 | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 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 

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 |
|------|-----------------|----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| K253 | 8月4日(週四)        | 上午11:40-下午1:30 | 1  |  | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 20 |
| 對象   | 乳癌及婦科癌患者        |                |    |                                                                                    |              |    |
| F046 | 9月28日(週三)       | 下午2:00-4:00    | 1  |  | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 20 |
| 對象   | 治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者 |                |    |                                                                                    |              |    |

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 |
|------|-----------------|----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| K254 | 8月25日(週四)       | 上午11:40-下午1:30 | 1  |  | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 30 |
| 對象   | 治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者 |                |    |                                                                                    |              |    |

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 |
|------|-----------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| W235 | 8月19日(週五) | 下午2:00-4:00 | 1  |  | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 30 |
| 對象   | 乳癌及婦科癌患者  |             |    |                                                                                      |              |    |

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 |
|------|------------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| F038 | 7月18日(週一)  | 下午2:00-4:00 | 1  |  | 周倩蕾女士(註冊營養師) | 不限 |
| 對象   | 乳癌及婦科癌症康復者 |             |    |                                                                                      |              |    |

## 生活適應系列 Pre &amp; Post Treatment Adjustment

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 |
|------|-----------------------------------------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| K256 | 7月28日、8月4日<br>(週四)                      | 下午2:30-4:30 | 2  |  | 林翠賢女士(助理服務主任) | 10 |
| 對象   | 半年內確診或治療中婦科癌患者                          |             |    |                                                                                      |               |    |
| 備註   | 1. 參加者將先列作後備；<br>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 |
|------|-----------------------------------------|-----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| C207 | 7月4、11日<br>(週一)                         | 上午10:30-下午12:30 | 2  |  網上進行 | 王敏詩女士(註冊社工)   | 10 |
| K255 | 8月19日、26日<br>(週五)                       | 下午2:30-4:30     | 2  |  網上進行 | 林翠賢女士(助理服務主任) | 10 |
| W236 | 9月22、29日<br>(週四)                        | 下午2:30-4:30     | 2  |  網上進行 | 簡煥殷女士(註冊社工)   | 10 |
| 對象   | 半年內確診或治療中乳癌患者                           |                 |    |                                                                                        |               |    |
| 備註   | 1. 參加者將先列作後備；<br>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 |
|------|---------------------|-------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----|
| K257 | 7月11日-8月1日<br>(逢週一) | 下午2:30-4:30 | 4  |  網上進行 | 王敏詩女士(註冊社工)<br>形象指導、化妝師 | 10 |
| 對象   | 一年內確診乳癌或婦科癌患者       |             |    |                                                                                        |                         |    |

## 眉型設計工作坊 Eyebrow Design Workshop

教授患者設計眉型及畫眉技巧，幫助她們重建形象及自信。

| 活動編號 | 日期        | 時間          | 節數 | 地點                                                                                                                                                                          | 講員                      | 名額 |
|------|-----------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----|
| F047 | 7月21日(週四) | 下午3:00-4:30 | 1  |  中環  | 黃敬倫先生、王祖兒女士<br>(義務化妝導師) | 12 |
| 對象   | 乳癌及婦科癌患者  |             |    |                                                                                                                                                                             |                         |    |

## 紓緩疲勞與麻痺 - 香薰減壓

### Relieve Fatigue and Paralysis - Aromatherapy for Stress Relief

認識香薰如何能放鬆身心，紓緩疲勞與麻痺，療愈自己。

| 活動編號 | 日期         | 時間             | 節數 | 地點                                                                                                                                                                          | 講員     | 名額 |
|------|------------|----------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|
| F048 | 7月27日(星期三) | 上午11:30-下午1:00 | 1  |  中環  | 義務香薰導師 | 12 |
| 對象   | 乳癌及婦科癌患者   |                |    |                                                                                                                                                                             |        |    |

## 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 |
|------|-----------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| F049 | 8月26日(週五) | 下午4:00-5:30 | 1  |  中環  | 義務導師 | 10 |
| 對象   | 乳癌及婦科癌患者  |             |    |                                                                                                                                                                             |      |    |

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

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

| 活動編號 | 日期                                                                                | 時間              | 節數 | 地點                                                                                 | 講員                   | 名額 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| W269 | 8月24日-9月28<br>(逢週三)                                                               | 上午10:00-下午12:30 | 6  |  | 鄧海琳女士<br>(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；<br>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；<br>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。 |                 |    |                                                                                    |                      |    |

## 頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation

化療或會影響患者頭髮生長，由專業頭皮治療師提供諮詢服務，讓你更了解自己的頭皮頭髮及正確的護理資訊。

| 活動編號 | 日期        | 時間             | 節數 | 地點                                                                                 | 講員      | 名額 |
|------|-----------|----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| F050 | 8月16日(週二) | 上午11:30-下午1:00 | 1  |  | 專業頭皮治療師 | 40 |
| 對象   | 乳癌及婦科癌患者  |                |    |                                                                                    |         |    |

## 症狀處理 Symptom Management

### 化療副作用知多D - 乳癌 Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy (Breast)

講解乳癌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 |
|------|-----------|-----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| C208 | 9月28日(週三) | 上午10:30-中午12:00 | 1  |  | 潘映澄女士(註冊護士) | 20 |
| 對象   | 乳癌患者及照顧者  |                 |    |                                                                                      |             |    |

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

講解乳癌放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

| 活動編號 | 日期       | 時間             | 節數 | 地點                                                                                   | 講員          | 名額 |
|------|----------|----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| F051 | 8月3日(週三) | 上午11:30-下午1:00 | 1  |  | 湯淑嫻女士(註冊護士) | 10 |
| 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 |
|------|-----------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| F052 | 9月28日(週三) | 下午3:00-4:30 | 1  |  | 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 |
|------|-----------|-----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| C209 | 7月27日(週三) | 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  |                 |    |                                                                                        |             |    |

## 改善認知功能 Improvement of Cognitive Functioning

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

| 活動編號 | 日期                 | 時間             | 節數 | 地點                                                                                   | 講員      | 名額 |
|------|--------------------|----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| F054 | 7月14、21日<br>(週四)   | 上午11:30-下午1:00 | 3  |  中環 | 註冊職業治療師 | 20 |
| 對象   | 已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者 |                |    |                                                                                      |         |    |

## 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 |
|------|----------------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| F053 | 8月31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) | 15 |
| C210 | 9月14日(週三)            | 上午10:30-中午12:00 | 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

### Upper Lymphoedema Care-post Treatment Workshop for Breast Cancer Patients

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 |
|------|------------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|
| K296 | 7月23、30日<br>(週六) | 下午2:30-4:00     | 2  |  葵涌   | 潘靜妍女士<br>(註冊物理治療師) | 20 |
| C211 | 8月6、20日<br>(週六)  | 上午10:30-中午12:00 | 2  |  網上進行 | 註冊物理治療師            | 30 |
| 對象   | 乳癌患者             |                 |    |                                                                                          |                    |    |

## 預防淋巴水腫舞蹈 Lymphedema Prevention Dance

由專科護士編排預防淋巴水腫舞蹈。活動會以輕鬆的方式，讓參加者透過舞蹈的練習，認識如何預防及護理淋巴水腫，加強復康效果，改善生活質素。

| 活動編號 | 日期                                             | 時間            | 節數 | 地點                                                                                      | 講員         | 名額 |
|------|------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|
| W238 | 7月23、30日及<br>8月6日(逢週六)                         | 上午10:00-11:30 | 3  |  黃大仙 | 廣華醫院外科專科護士 | 20 |
| 對象   | 已完成手術及治療之乳癌或婦科癌患者                              |               |    |                                                                                         |            |    |
| 備註   | 1. 首次參加者優先；<br>2. 上堂前建議參加者先作淋巴水腫評估，詳情可聯絡各中心護士。 |               |    |                                                                                         |            |    |

## 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 |
|------|----------------|-------------|----|------|-------------|----|
| F055 | 7月27日(週三)      | 下午3:00-4:30 | 1  | 網上進行 | 湯淑嫻女士(註冊護士) | 20 |
| 對象   | 已完成治療一年或以內乳癌患者 |             |    |      |             |    |

## 中醫系列 Traditional Chinese Medicine

## 中醫飲食調理之失眠有救



## Chinese Medicine Treatment - Dietary Therapy for Insomnia Relief

從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

| 活動編號 | 日期        | 時間              | 節數 | 地點   | 講員    | 名額 |
|------|-----------|-----------------|----|------|-------|----|
| C212 | 7月26日(週二) | 上午10:30-中午12:00 | 1  | 網上進行 | 註冊中醫師 | 60 |
| 對象   | 乳癌及婦科癌患者  |                 |    |      |       |    |

## 乳癌之中醫調理 Chinese Medicine Treatment of Breast Cancer



與中醫師交流乳癌患者在飲食及湯水食療，有助患者提昇免疫力，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 |
|------|-----------|-----------------|----|------|-------|----|
| C213 | 9月20日(週二) | 上午10:30-中午12:00 | 1  | 網上進行 | 註冊中醫師 | 60 |
| 對象   | 乳癌患者      |                 |    |      |       |    |

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

## 隨時復康運動 - 伸展訓練班 Anytime 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 |
|------|----------------------------|-----------------|----|------|---------|----|
| C214 | 8月12-26日<br>(逢週五)          | 上午10:30-中午12:00 | 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   | 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

### Anytime Rehabilitation Exercise - Balance and Coordination

在任何場所，也能做簡單、非劇烈的運動，以改善血液循環、降低水腫及精神狀況。

| 活動編號 | 日期                                                               | 時間           | 節數 | 地點  | 講員      | 名額 |
|------|------------------------------------------------------------------|--------------|----|-----|---------|----|
| W237 | 9月7-21日<br>(逢週三)                                                 | 上午9:30-11:00 | 3  | 黃大仙 | 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；<br>2. 參加者必須為完成所有治療；<br>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 - 盆底肌鍛煉

### Anytime Rehabilitation Exercise - Pelvic Floor Exercise

失禁是婦科癌術後常見問題，透過有系統性、持之以恆的盆底肌訓練可以循序漸進地解決失禁的問題。

| 活動編號 | 日期                                                               | 時間             | 節數 | 地點 | 講員      | 名額 |
|------|------------------------------------------------------------------|----------------|----|----|---------|----|
| F057 | 9月8-22日<br>(逢週四)                                                 | 上午11:30-下午1:00 | 3  | 中環 | 註冊物理治療師 | 20 |
| 對象   | 乳癌及婦科癌患者                                                         |                |    |    |         |    |
| 備註   | 1. 首次參加者優先；<br>2. 參加者必須為完成所有治療；<br>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

### Anytime Rehabilitation Exercise - Cardio Exercise

經常進行帶氧運動除了可以改善心肺功能，還可以有效增強免疫力。帶氧運動也可以輕鬆簡單地在家中隨時進行，保持活力，心情開朗。

| 活動編號 | 日期                                                               | 時間             | 節數 | 地點   | 講員      | 名額 |
|------|------------------------------------------------------------------|----------------|----|------|---------|----|
| F058 | 7月14-28日<br>(逢週四)                                                | 上午11:30-下午1:00 | 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；<br>2. 參加者必須為完成所有治療；<br>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 - 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 |
|------|------------------------------------------------------------------|-------------|----|----|---------|----|
| K259 | 7月8-22日<br>(逢週五)                                                 | 下午4:00-5:30 | 3  | 葵涌 | 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；<br>2. 參加者必須為完成所有治療；<br>3. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 |             |    |    |         |    |

## 婦科癌患者術後運動班

### Gynaecological Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise

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

| 活動編號 | 日期                         | 時間                    | 節數        | 地點                                                                                      | 講員      | 名額 |
|------|----------------------------|-----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| F056 | 評估：<br>7月5日(週二)            | 評估：<br>上午9:30-下午12:30 | 評估：<br>1節 |  網上進行 | 註冊物理治療師 | 15 |
|      | 課堂：<br>7月12-26日<br>(逢週二)   | 課堂：<br>上午9:15-10:45   | 課堂：<br>3節 |                                                                                         |         |    |
| 對象   | 一年內完成手術或放射治療的婦科癌患者         |                       |           |                                                                                         |         |    |
| 備註   | 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 |                       |           |                                                                                         |         |    |

## 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 |
|------|----------------------------|------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| K258 | 評估：<br>7月4日(週一)            | 評估：<br>上午10:30-下午1:30  | 評估：<br>1節 |    | 註冊物理治療師 | 15 |
|      | 課堂：<br>7月11-25日<br>(逢週一)   | 課堂：<br>上午10:30-中午12:00 | 課堂：<br>3節 |                                                                                      |         |    |
| F059 | 評估：<br>9月6日(週二)            | 評估：<br>上午9:00-中午12:00  | 評估：<br>1節 |  | 註冊物理治療師 | 15 |
|      | 課堂：<br>9月13-27日<br>(逢週二)   | 課堂：<br>上午9:15-10:45    | 課堂：<br>3節 |                                                                                      |         |    |
| 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。 |                        |           |                                                                                      |         |    |

## 休閒系列 Leisure

### 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 |
|------|----------------------------|---------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| C215 | 7月7-28日<br>(逢週四)           | 上午10:00-11:30 | 4  |  | 王敏詩女士(註冊社工) | 8  |
| 對象   | 乳癌及婦科癌患者                   |               |    |                                                                                      |             |    |
| 備註   | 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 |               |    |                                                                                      |             |    |

### 同路人小聚 - 花藝創作小擺設工作坊 Synergy Home - Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。

| 活動編號 | 日期                         | 時間          | 節數 | 地點                                                                                   | 講員    | 名額 |
|------|----------------------------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| F060 | 9月9日-23日<br>(週五)           | 下午4:00-5:30 | 4  |  | 陳慧敏女士 | 8  |
| 對象   | 乳癌及婦科癌患者                   |             |    |                                                                                      |       |    |
| 備註   | 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 |             |    |                                                                                      |       |    |

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

透過紙藝，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

| 活動編號        | 日期                                                                                | 時間              | 節數 | 地點                                                                                                                                                                     | 講員                   | 名額 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| <b>F043</b> | 8月25日-9月29日<br>(逢週四)                                                              | 上午10:00-下午12:30 | 4  |  中環  | 鄧海琳女士<br>(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；<br>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；<br>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。 |                 |    |                                                                                                                                                                        |                      |    |

## 家庭和兩性關係 Relationship

### 「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，透過講解、示範及練習，有效增加婚姻滿足感及減少負面衝突，為夫婦關係注入活力。(請參閱第73頁)

| 活動編號        | 日期                                                  | 時間          | 節數 | 地點                                                                                       | 講員                          | 名額 |
|-------------|-----------------------------------------------------|-------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----|
| <b>C216</b> | 8月20日-9月10日<br>(逢週六)                                | 下午2:30-4:30 | 4  |  網上進行 | 梁國良博士(認可婚姻培育<br>工作坊導師，註冊社工) | 20 |
| 對象          | 乳癌或婦科癌患者及其伴侶                                        |             |    |                                                                                          |                             |    |
| 備註          | 1. 參加者將先列作後備(夫婦必須一同出席)；<br>2. 參加者須先經導師評估，以確定是否適合參加。 |             |    |                                                                                          |                             |    |

# Women's 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 - 了解前列腺癌的荷爾蒙治療



#### Going Through Project – Understanding Hormonal Therapy for Prostate Cancer

專業藥劑師為前列腺癌患者講解荷爾蒙治療的資訊。

| 活動編號 | 日期         | 時間              | 節數 | 地點  | 講員    | 名額 |
|------|------------|-----------------|----|-----|-------|----|
| W272 | 9月21日(週三)  | 上午10:30-上午12:00 | 1  | 黃大仙 | 註冊藥劑師 | 30 |
| 對象   | 前列腺癌患者及照顧者 |                 |    |     |       |    |

### 與醫生對談 - 前列腺癌 Dialogue with Doctor - Prostate Cancer



專科醫生為前列腺癌患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

| 活動編號 | 日期         | 時間              | 節數 | 地點   | 講員                             | 名額 |
|------|------------|-----------------|----|------|--------------------------------|----|
| C217 | 7月30日(週六)  | 上午11:00-中午12:00 | 1  | 網上進行 | 潘明駿醫生(腫瘤專科醫生)<br>何立言醫生(泌尿外科醫生) | 30 |
| 對象   | 前列腺癌患者及照顧者 |                 |    |      |                                |    |

### 前路無阻 - 食色性也 Going Through Project - Food for Intimacy



透過此活動，參加者可獲取營養師對中外食材的分析及過來人的心得，促進夫婦親密感。

| 活動編號 | 日期                   | 時間            | 節數 | 地點                                                                                       | 講員                                   | 名額 |
|------|----------------------|---------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|
| C218 | 7月29日(週五)            | 上午10:00-11:00 | 1  |  網上進行 | 周倩蕾女士(註冊營養師)<br>梁國良先生(註冊社工)<br>華樂會義工 | 20 |
| C219 | 8月26日(週五)            |               |    |                                                                                          |                                      |    |
| C220 | 9月30日(週五)            |               |    |                                                                                          |                                      |    |
| 對象   | 男性癌症患者及其伴侶(前列腺癌患者優先) |               |    |                                                                                          |                                      |    |



## 營養飲食 Diet

## 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 |
|------|------------|----------------|----|----|--------------|----|
| K261 | 9月14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   | 前列腺癌患者及照顧者 |                |    |    |              |    |

## 生活適應系列 Pre &amp; Post Treatment Adjustment

## 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 |
|------|------------|-------------|----|------|----------------------|----|
| C221 | 8月25日(週四)  | 下午2:30-4:30 | 1  | 網上進行 | 梁國良先生(註冊社工)<br>華樂會委員 | 30 |
| 對象   | 前列腺癌患者及照顧者 |             |    |      |                      |    |

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

|      |                  |             |   |      |                      |    |
|------|------------------|-------------|---|------|----------------------|----|
| K262 | 9月14、21日<br>(週三) | 下午2:30-4:30 | 2 | 網上進行 | 梁啓聰先生(註冊社工)<br>註冊中醫師 | 10 |
| 對象   | 前列腺癌患者及照顧者       |             |   |      |                      |    |

## 前路無阻 - 人生下半場 Going Through Project: What next after Treatment?



治療後，無論是繼續工作或退下來並非容易的抉擇。如何適應身心的改變，讓自己和家人活得比以往好，是每個男士必須正視的議題。

| 活動編號 | 日期               | 時間            | 節數 | 地點   | 講員                   | 名額 |
|------|------------------|---------------|----|------|----------------------|----|
| C222 | 9月2日(週五)         | 上午10:00-11:00 | 1  | 網上進行 | 華樂會委員<br>梁國良先生(註冊社工) | 10 |
| 對象   | 男性癌症患者(前列腺癌患者優先) |               |    |      |                      |    |

## 「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 |
|------|-----------|-------------|----|---------|-------------|----|
| W240 | 7月14日(週四) | 下午2:00-4:00 | 1  | 黃大仙區內酒樓 | 李沛泉先生(註冊社工) | 12 |
| C226 | 9月20日(週二) | 下午2:30-4:00 | 1  | 北角      | 盧紹熙先生(註冊社工) | 7  |
| 對象   | 男性癌症患者    |             |    |         |             |    |

## 症狀處理 Symptom Management

### 前路無阻 - 放射治療副作用知多D

#### Going Through Project - Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

| 活動編號 | 日期         | 時間              | 節數 | 地點                                                                                     | 講員          | 名額 |
|------|------------|-----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| F061 | 7月20日(週三)  | 上午11:00-下午12:30 | 1  |  網上進行 | 李翠儀女士(註冊護士) | 30 |
| 對象   | 前列腺癌患者及照顧者 |                 |    |                                                                                        |             |    |

## 中醫系列 Traditional Chinese Medicine

### 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 |
|------|-------------|-------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| W241 | 8月11日(週四)   | 下午2:30-4:30 | 1  |  黃大仙 | 註冊中醫師 | 30 |
| 對象   | 前列腺癌患者及照顧者  |             |    |                                                                                       |       |    |
| 備註   | 與香港創域會合辦活動。 |             |    |                                                                                       |       |    |

## 家庭和兩性關係 Relationship

### 前路無阻 - 術後好男人「性在有心人」

#### Going Through Project - Prostate Talk on Sexual Intimacy

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

| 活動編號 | 日期         | 時間          | 節數 | 地點                                                                                      | 講員                                    | 名額 |
|------|------------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----|
| W245 | 9月3日(週六)   | 下午2:30-4:30 | 1  |  黃大仙 | 吳穎英醫生<br>(家庭醫生、註冊性治療師)<br>李沛泉先生(註冊社工) | 20 |
| 對象   | 前列腺癌患者及其伴侶 |             |    |                                                                                         |                                       |    |

## 情緒及心靈治療 Emotion

### 陶造我生：男士陶藝小組 Lived Ceramic: Men's Ceramic Art Based Group

藉用有溫度的陶土，親手陶造陶器，整理及盛載回憶及情感，回味時光。

| 活動編號 | 日期                                  | 時間             | 節數 | 地點                                                                                     | 講員            | 名額 |
|------|-------------------------------------|----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| K263 | 7月19日-9月6日<br>(逢週二)<br>(8月23、30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   | 男性癌症患者                              |                |    |                                                                                        |               |    |
| 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。        |                |    |                                                                                        |               |    |

## 前路無阻 - 茶道養生哲學 Going Through Project - Tea Ceremony Workshop



薄茶一杯，於自由狀態下促膝舉杯，共覓不同的解難智慧，享受當下。

| 活動編號 | 日期               | 時間          | 節數 | 地點  | 講員          | 名額 |
|------|------------------|-------------|----|-----|-------------|----|
| W242 | 8月18、25日<br>(週四) | 下午2:30-4:00 | 2  | 黃大仙 | 李沛泉先生(註冊社工) | 12 |
| 對象   | 前列腺癌患者           |             |    |     |             |    |

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

### 前路無阻 - 運動對晚期前列腺癌患者的幫助



#### Going Through Project - Exercise Beneficial in Advanced Prostate Cancer

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

| 活動編號 | 日期         | 時間            | 節數 | 地點  | 講員      | 名額 |
|------|------------|---------------|----|-----|---------|----|
| W273 | 8月4日(週四)   | 下午3:00 - 4:30 | 1  | 黃大仙 | 註冊物理治療師 | 20 |
| 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 |
|------|--------------------------|--------------|----|----|-------------|----|
| K264 | 7月21日-8月25日<br>(逢週四)     | 上午9:30-11:30 | 6  | 葵涌 | 徐貫通先生(詠春教練) | 20 |
| 對象   | 男性癌症患者(前列腺癌患者優先)         |              |    |    |             |    |
| 備註   | 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。 |              |    |    |             |    |

### 前路無阻 - 前列腺癌治療後的泌尿問題、運動與復康



#### Going Through Project - Managing Urinary Problems, Exercise and Rehabilitation after Prostate Cancer Treatment

由物理治療師講解前列腺癌治療後的泌尿問題，教導復康運動和心得。

| 活動編號 | 日期                                          | 時間           | 節數 | 地點  | 講員      | 名額 |
|------|---------------------------------------------|--------------|----|-----|---------|----|
| W244 | 8月10、24日<br>(週三)                            | 下午3:00- 4:30 | 3  | 黃大仙 | 註冊物理治療師 | 20 |
| 對象   | 前列腺癌患者及照顧者                                  |              |    |     |         |    |
| 備註   | 1. 前列腺癌患者優先；<br>2. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。 |              |    |     |         |    |

# 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。

## 生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

### YOU CAN - 年輕癌症患者適應小組

### YOU CAN - Adjustment Group for Young Adult Patients

同路人與年輕患者分享抗癌經歷、情緒管理技巧、相關社區資源共享等。

| 活動編號 | 日期               | 時間             | 節數 | 地點  | 講員   | 名額 |
|------|------------------|----------------|----|-----|------|----|
| K266 | 8月6、13日<br>(週六)  | 上午11:00-下午1:00 | 2  | 葵涌  | 註冊社工 | 8  |
| W246 | 9月17、24日<br>(週六) | 下午2:30-4:30    | 2  | 黃大仙 | 註冊社工 | 8  |
| 對象   | 18-39歲年輕癌症患者     |                |    |     |      |    |

## 營養飲食 Diet

### YOU CAN - 外出飲食小貼士講座 YOU CAN - Eat Out Tips for Cancer Survivors

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為康復者講解出外飲食的陷阱。

| 活動編號 | 日期           | 時間          | 節數 | 地點   | 講員           | 名額 |
|------|--------------|-------------|----|------|--------------|----|
| K265 | 8月16日(週二)    | 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   | 18-39歲年輕癌症患者 |             |    |      |              |    |

## 情緒及心靈治療 Emotion

### YOU CAN - 以藝療心 - 陶藝 YOU CAN - Heal Your HeARTs: Ceramic Art

藉用有溫度的陶土，親手陶造陶器，整理及盛載回憶及情感，回味時光。

| 活動編號 | 日期                                  | 時間          | 節數 | 地點 | 講員            | 名額 |
|------|-------------------------------------|-------------|----|----|---------------|----|
| K267 | 7月19日-9月6日<br>(逢週二)<br>(8月23、30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   | 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。        |             |    |    |               |    |

## 休閒系列 Leisure

## YOU CAN - 花藝創作小擺設工作坊 YOU CAN - 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 |
|------|-------------------|-------------|----|----|-------------|----|
| K268 | 7月26、8月2日<br>(週二) | 下午2:30-4:00 | 2  | 葵涌 | 陳慧敏女士(義務導師) | 10 |
| 對象   | 18-39歲年輕癌症患者      |             |    |    |             |    |

## YOU CAN - 手工體驗工作坊 YOU CAN - 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 |
|------|----------------------------|-------------|----|----|-------------|----|
| C225 | 7月23、30日<br>(週六)           | 下午1:30-3:00 | 2  | 北角 | 陳慧敏女士(義務導師) | 6  |
| 對象   | 18-39歲年輕癌症患者               |             |    |    |             |    |
| 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。 |             |    |    |             |    |



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 - 兒童芬蘭木柱遊戲體驗 Rainbow Club - Mölkky Play for Children

透過體驗芬蘭木柱，讓兒童在小組中學習一同溝通、制定策略及分工合作，有助於建立朋輩互信。

| 活動編號 | 日期               | 時間          | 節數 | 地點  | 講員     | 名額 |
|------|------------------|-------------|----|-----|--------|----|
| W248 | 7月2-30日<br>(逢週六) | 下午2:00-3:00 | 5  | 黃大仙 | 芬蘭木柱導師 | 8  |
| 對象   | 彩虹會8-12 歲兒童      |             |    |     |        |    |

## 彩虹會 - 親子體驗工作坊 Rainbow Club - Parent-Child Workshop

透過親子流體畫體驗，提升親子互動，一同享受親子時光。

| 活動編號 | 日期                       | 時間          | 節數 | 地點  | 講員          | 名額 |
|------|--------------------------|-------------|----|-----|-------------|----|
| W249 | 9月10日(週六)                | 下午2:30-4:30 | 1  | 黃大仙 | 冼穎釗女士(註冊社工) | 20 |
| 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。 |             |    |     |             |    |

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

透過親子體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

| 活動編號 | 日期                                                 | 時間          | 節數 | 地點   | 講員    | 名額 |
|------|----------------------------------------------------|-------------|----|------|-------|----|
| W250 | 8月20日(週六)                                          | 下午1:00-5:00 | 1  | 戶外空間 | 梁麗儀女士 | 30 |
| 對象   | 彩虹會兒童及其家庭                                          |             |    |      |       |    |
| 備註   | 1. 報名家庭將先列作後備，稍後將會個別通知報名家庭；<br>2. 此活動將視乎疫情，或有機會取消。 |             |    |      |       |    |

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

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

| 活動編號 | 日期               | 時間             | 節數 | 地點                                                                                 | 講員                   | 名額 |
|------|------------------|----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| K270 | 8月1-22日<br>(逢週一) | 上午11:30-下午1:00 | 4  |  | 鄧海琳女士<br>(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 - 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 |
|------|----------------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| C226 | 7月22日-8月12日<br>(逢週五) | 下午4:00-5:00     | 4  |  | 鄧海琳女士<br>(註冊藝術心理治療師) | 10 |
| K269 | 9月2-23日<br>(逢週五)     | 下午4:00-5:00     | 4  |  | 蘇梓維女士<br>(註冊藝術心理治療師) | 10 |
| 對象   | 彩虹會5至7歲兒童            |                 |    |                                                                                    |                      |    |
| W243 | 7月29日-8月19日<br>(逢週五) | 上午11:00-下午12:30 | 4  |  | 蘇梓維女士<br>(註冊藝術心理治療師) | 10 |
| K213 | 7月28日-8月18日<br>(逢週四) | 上午11:00-下午12:30 | 4  |  | 蘇梓維女士<br>(註冊藝術心理治療師) | 10 |
| 對象   | 彩虹會8至14歲兒童           |                 |    |                                                                                    |                      |    |

## 彩虹會 - 親子藝術治療工作坊 Rainbow Club - Parent-Child Art Therapy Workshop

透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

| 活動編號 | 日期                          | 時間              | 節數 | 地點                                                                                   | 講員                   | 名額   |
|------|-----------------------------|-----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------|
| C227 | 7月16日(週六)                   | 上午10:30-下午12:30 | 1  |  | 鄧海琳女士<br>(註冊藝術心理治療師) | 6個家庭 |
| 對象   | 彩虹會家庭                       |                 |    |                                                                                      |                      |      |
| 備註   | 每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。 |                 |    |                                                                                      |                      |      |

## 彩虹會 - 親子關係增潤工作坊 - 桌上遊戲 Rainbow Club - Parent-Child Workshop - Board Game

透過桌遊活動與家人享受歡樂時間，增強親子的溝通，向彼此表達愛與關懷。

| 活動編號 | 日期               | 時間             | 節數 | 地點                                                                                   | 講員            | 名額 |
|------|------------------|----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| W251 | 9月17、24日<br>(週六) | 上午11:00-下午1:00 | 2  |  | 梁啟聰先生(義務桌遊導師) | 6  |
| 對象   | 彩虹會家庭            |                |    |                                                                                      |               |    |

## 彩虹會 - 家長茶聚 Rainbow Club - Tea Gathering

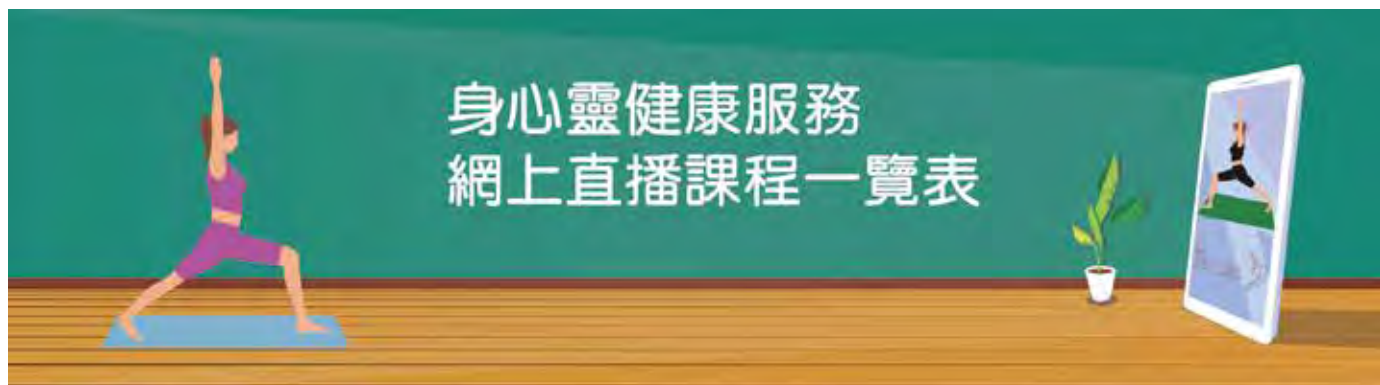
與彩虹會家長定期聚會，分享與孩子談論癌症的要點、親職教養及情緒管理並建立家長支援平台。  
主題：繪本與創作，藉此促進親子互動，提供多一個渠道互訴心中情。

| 活動編號 | 日期        | 時間             | 節數 | 地點                                                                                    | 講員                   | 名額 |
|------|-----------|----------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| C228 | 7月22日(週五) | 下午4:00-5:00    | 1  | 北角   | 蘇梓維女士<br>(註冊藝術心理治療師) | 15 |
| W252 | 8月1日(週一)  | 上午11:30-下午1:00 | 1  | 黃大仙  | 冼穎釗女士(註冊社工)          | 15 |
| W253 | 9月24日(週六) | 下午2:30-4:30    | 1  | 黃大仙  | 簡煥殷女士(註冊社工)          | 15 |
| 對象   | 彩虹會家長     |                |    |                                                                                       |                      |    |

## 彩虹會 - 家庭善別藝術治療支援聚會 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   |
|------|-----------------------------|----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------|
| K271 | 9月17日(週六)                   | 上午11:00-下午1:00 | 1  | 葵涌  | 鄧海琳女士<br>(註冊藝術心理治療師) | 6個家庭 |
| 對象   | 彩虹會家庭                       |                |    |                                                                                      |                      |      |
| 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 中文或英文姓名(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：



## 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 乳癌患者瑜珈參加者

「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

「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 陰陽流動瑜珈 x  
頤鉢聲療參加者

「可以好放鬆地盡情大笑，  
好開心，笑到流眼淚及出晒  
汗。」

ZOOM 愛笑瑜珈參加者

## 身心靈健康課程外展地點

(政府外展場地，須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。)

|                |                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------|
| 鰂魚涌體育館舞蹈室      | 鰂魚涌街38號鰂魚涌市政大廈6樓<br>(近港鐵鰂魚涌站A出口或太古城站B出口，步行約9分鐘) |
| 港島東體育館舞蹈室      | 西灣河鯉景道52號<br>(近港鐵西灣河站A出口，毗鄰香港電影資料館)             |
| 車公廟體育館活動室1號(大) | 沙田沙田頭路10號<br>(近港鐵車公廟站B出口，步行5分鐘)                 |



## 療愈瑜伽 Yoga Therapy

### 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 |
|------|-------------------------|--------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| K272 | 7月12日-8月9日<br>(逢週二)     | 上午9:30-11:00 | 5  |  | 謝沁君女士(Melody) | 16 |
| K273 | 8月16日-9月13日<br>(逢週二)    | 上午9:30-11:00 | 5  |                                                                                    | 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。                |              |    |                                                                                    |               |    |

### 在職患者瑜伽 - 初階 Yoga for Members at Work - Beginners

為癌症患者設計柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，以伸展肌肉筋骨，達到內心平靜和療愈效果。

| 活動編號 | 日期                      | 時間          | 節數 | 地點     | 導師           | 名額 |
|------|-------------------------|-------------|----|--------|--------------|----|
| C229 | 7月16日-9月17日<br>(逢週六)    | 上午9:00-9:55 | 10 | 鯉魚涌體育館 | 蘇靖棋女士(Candy) | 25 |
| 對象   | 癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加 |             |    |        |              |    |
| 備註   | 請自備中形毛巾。                |             |    |        |              |    |

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

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

| 活動編號 | 日期                                 | 時間            | 節數 | 地點     | 導師           | 名額 |
|------|------------------------------------|---------------|----|--------|--------------|----|
| C230 | 7月16日-9月17日<br>(逢週六)               | 上午10:05-11:00 | 10 | 鯉魚涌體育館 | 蘇靖棋女士(Candy) | 25 |
| 對象   | 適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加 |               |    |        |              |    |
| 備註   | 請自備中形毛巾。                           |               |    |        |              |    |

### 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 |
|------|-------------------------------|-----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| K274 | 7月13日-8月10日<br>(逢週三)          | 上午9:30-11:00    | 5  |  | 張寧女士          | 16 |
| K275 | 8月17日-9月14日<br>(逢週三)          | 上午9:30-11:00    | 5  |                                                                                      |               | 16 |
| W254 | 7月4日-25日<br>(逢週一)             | 上午9:15-10:45    | 4  |  | 魏麗盈女士(Angora) | 15 |
| W255 | 9月2日-23日<br>(逢週五)             | 上午11:15-下午12:45 | 4  |                                                                                      | 張寧女士          | 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。 |                 |    |                                                                                      |               |    |

## 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 |
|------|-------------------------|--------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| K276 | 7月4-25日<br>(逢週一)        | 上午9:30-11:00 | 4  |  | 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。                |              |    |                                                                                   |      |    |

## 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 |
|------|---------------------------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|
| C231 | 7月13日-9月14日<br>(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。                  |             |    |                                                                                   |                |    |

## 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 |
|------|--------------------------------------|----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| W256 | 9月6-27日<br>(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 |
|------|-------------------------------|-----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|
| C232 | 7月12-26日<br>(逢週二)             | 下午3:30-5:00     | 3  |  | 陳兆媚女士 (May)    | 11 |
| W257 | 8月8-29日<br>(逢週一)              | 上午11:15-下午12:45 | 4  |  | 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；<br>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 |
|------|-------------------------|-----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| W258 | 7月13-27日<br>(逢週三)       | 上午11:15-下午12:45 | 3  |  | 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 |                 |    |                                                                                     |       |    |
| 備註   | 請自備中形毛巾。                |                 |    |                                                                                     |       |    |

## 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 |
|------|---------------------------|--------------|----|----|--------------|----|
| K277 | 7月23、30日<br>(週六)          | 上午9:30-11:00 | 2  | 葵涌 | 黃佩珊女士(Deedy) | 22 |
| 對象   | 在職患者優先，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加 |              |    |    |              |    |
| 備註   | 請自備中形毛巾。                  |              |    |    |              |    |

## 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 |
|------|-------------------------|-----------------|----|-----|---------------|----|
| W259 | 7月18、25日<br>(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髌關節，讓你走路更自在！

| 活動編號 | 日期                      | 時間              | 節數 | 地點  | 導師            | 名額 |
|------|-------------------------|-----------------|----|-----|---------------|----|
| W260 | 7月4、11日<br>(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。                |                 |    |     |               |    |

## 瑜伽與脈輪工作坊 Yoga and Chakra Workshop

生活壓力、情緒或創傷等，或會造成我們的身心 and 能量系統不平衡。印度瑜伽理論視脈輪為身體能量的中心，通過瑜伽式子與冥想，有助平衡脈輪能量，回歸身心和諧。

| 活動編號 | 日期                                | 時間              | 節數 | 地點                                                                                   | 導師            | 名額 |
|------|-----------------------------------|-----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| C233 | 8月5-19日<br>(逢週五)                  | 上午9:30-11:00    | 3  |  | 魏麗盈女士(Angora) | 9  |
| C234 | 8月5-19日<br>(逢週五)                  | 上午11:15-下午12:45 | 3  |                                                                                      |               | 9  |
| 對象   | 癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加           |                 |    |                                                                                      |               |    |
| 備註   | 1. 請自備中形毛巾；<br>2. 只能選報一個瑜伽與脈輪工作坊。 |                 |    |                                                                                      |               |    |



## 瑜伽工作坊 - 健康髖關節 Yoga for Healthy Hip Joint

股骨與腰帶在臀部連接處形成髖關節，是人體最大的關節。本工作坊將探討骨盤及髖關節的常見問題，及介紹一些基本瑜伽動作以增加患者關節之活動能力及維持髖關節及骨盤健康。

| 活動編號 | 日期                                     | 時間              | 節數 | 地點                                                                                | 導師            | 名額 |
|------|----------------------------------------|-----------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| C235 | 8月26日-9月9日<br>(逢週五)                    | 上午9:30-11:00    | 3  |  | 魏麗盈女士(Angora) | 9  |
| C236 | 8月26日-9月9日<br>(逢週五)                    | 上午11:15-下午12:45 | 3  |                                                                                   |               | 9  |
| 對象   | 癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加                |                 |    |                                                                                   |               |    |
| 備註   | 1. 請自備中形毛巾；<br>2. 只能選報一個瑜伽工作坊 - 健康髖關節。 |                 |    |                                                                                   |               |    |

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

教導簡單的瑜伽式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

| 活動編號 | 日期                                    | 時間          | 節數 | 地點                                                                                | 導師          | 名額 |
|------|---------------------------------------|-------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| C237 | 9月6-20日<br>(逢週二)                      | 下午2:00-3:30 | 3  |  | 陳兆媚女士 (May) | 9  |
| C238 | 9月6-20日<br>(逢週二)                      | 下午3:45-5:15 | 3  |                                                                                   |             | 9  |
| 對象   | 癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加               |             |    |                                                                                   |             |    |
| 備註   | 1. 請自備中形毛巾；<br>2. 只能選報一個瑜伽工作坊-改善盆底肌力。 |             |    |                                                                                   |             |    |

## 瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫

### Yoga for Managing Lymphoedema in Upper and Lower Limbs

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

| 活動編號 | 日期                                       | 時間              | 節數 | 地點 | 導師             | 名額 |
|------|------------------------------------------|-----------------|----|----|----------------|----|
| C239 | 9月7-21日<br>(逢週三)                         | 上午10:30-中午12:00 | 3  | 北角 | 陳兆媚女士(May)     | 9  |
| C240 | 9月7-21日<br>(逢週三)                         | 下午2:00-3:30     | 3  |    |                | 9  |
| K278 | 8月31日-9月21日<br>(逢週三)<br>(9月14日除外)        | 上午11:30-下午1:00  | 3  | 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                  |                 |    |    |                |    |
| 備註   | 1. 請自備中形毛巾；<br>2. 只能選報一個瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫。 |                 |    |    |                |    |

## 瑜伽工作坊 - 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，透過瑜伽紓緩腰背痛問題。

| 活動編號 | 日期                      | 時間             | 節數 | 地點 | 導師             | 名額 |
|------|-------------------------|----------------|----|----|----------------|----|
| K279 | 7月13-27日<br>(逢週三)       | 上午11:30-下午1:00 | 3  | 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 |                |    |    |                |    |



## 陰陽流動瑜伽工作坊 Yin Yang Yoga

陽瑜伽主要訓練肌耐力，提升心肺功能及新陳代謝；陰瑜伽著重結締組織的伸展，透過呼吸釋放緊繃。陰陽流動瑜伽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 |
|------|-------------------------|-------------|----|----|-------------|----|
| K280 | 8月16-30日<br>(逢週二)       | 下午3:30-5:00 | 3  | 葵涌 | 陳惠儀女士(Zero) | 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。                |             |    |    |             |    |

## 呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

### 呼吸和瑜伽大休息工作坊 Breathing and Relaxation

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

| 活動編號 | 日期                   | 時間           | 節數 | 地點  | 導師               | 名額 |
|------|----------------------|--------------|----|-----|------------------|----|
| W261 | 9月13日-27日<br>(逢週二)   | 上午9:15-10:45 | 3  | 黃大仙 | 謝祉君女士(Melody)    | 15 |
| C241 | 7月21日-8月4日<br>(逢週四)  | 下午2:00-3:30  | 3  | 北角  | 楊雅婷女士(Christine) | 9  |
| 對象   | 癌症患者                 |              |    |     |                  |    |
| 備註   | 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用。 |              |    |     |                  |    |

## 靜觀 Mindfulness

### 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 |
|------|-----------------------------------------|-----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| C243 | 簡介會：<br>7月25日(週一)                       | 上午10:00-下午12:30 | 1  |  | 薛曉光女士 | 16 |
|      | 課程：<br>8月1日-9月26日<br>(逢週一)<br>(9月12日除外) | 上午10:00-下午12:30 | 9  |                                                                                      |       | 10 |
|      | 全日靜修：<br>9月17日(週六)                      | 上午10:00-下午5:00  |    |                                                                                      |       |    |

- 簡介會：
1. 曾參加靜觀相關課程者，亦須報名出席「靜觀認知治療簡介會」及參加個別評估。簡介會及全日靜修必須出席；
  2. 評估適合者請於簡介會當日繳交港幣500元按金或支票。支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「打開焦慮的枷鎖：MBCT課程按金」。
- 課程：
1. 簡介會之後將安排個別評估，以了解是否適合；
  2. 每節互相緊扣，須出席全部(8節及1天)課程；
  3. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。如學員課程出席率低於80%，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回；
  4. 練習包括身體掃描、靜坐、伸展、靜觀進食、與困難共處等。



## 看見心希望 - 靜觀體驗工作坊

### Introductory Workshop on Mindfulness Body - Mind Awareness and Connection

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

| 活動編號 | 日期                 | 時間             | 節數 | 地點  | 導師             | 名額 |
|------|--------------------|----------------|----|-----|----------------|----|
| W262 | 7月9日(週六)           | 上午9:30-下午12:30 | 1  | 黃大仙 | 黃佩珊女士<br>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。         |                |    |     |                |    |

## 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 |
|------|---------------------|--------------|----|----|-------|----|
| K281 | 7月8日-9月23日<br>(逢週五) | 上午9:30-11:00 | 12 | 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

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

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

| 活動編號 | 日期                                      | 時間           | 節數 | 地點     | 導師    | 名額 |
|------|-----------------------------------------|--------------|----|--------|-------|----|
| K282 | 7月14日-9月8日<br>(逢週四)                     | 下午4:15-5:15  | 9  | 葵涌     | 陳淑賢女士 | 16 |
| C244 | 7月23日-9月24日<br>(逢週六)                    | 上午9:00-10:00 | 10 | 港島東體育館 | 孫貴平先生 | 18 |
| 對象   | 癌症患者                                    |              |    |        |       |    |
| 備註   | 1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情；<br>2. 只能選報一個氣功班。 |              |    |        |       |    |

### 導引養生功及易筋棒運動二集 Qigong 12 Forms & Yi Jin Bang Exercise II

導引養生功十二法是一種強身健體和養生祛病的自身形體活動。易筋棒二集主要是集中下肢鍛煉。

| 活動編號 | 日期                          | 時間            | 節數 | 地點     | 導師    | 名額 |
|------|-----------------------------|---------------|----|--------|-------|----|
| C245 | 7月23日-9月24日<br>(逢週六)        | 上午10:00-11:00 | 10 | 港島東體育館 | 孫貴平先生 | 18 |
| 對象   | 適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者         |               |    |        |       |    |
| 備註   | 1. 請帶備易筋棒；<br>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 |
|-------------|------------------------------------------|----------------|----|----|-------|----|
| <b>K283</b> | 7月8日-8月26日<br>(逢週五)                      | 上午11:30-下午1:00 | 8  | 葵涌 | 李艷芳女士 | 18 |
| 對象          | 癌症患者，首次參加者優先                             |                |    |    |       |    |
| 備註          | 1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣；<br>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 |
|------|------------------------------------------|----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| C246 | 7月27日-8月31日<br>(逢週三)<br>(8月17日除外)        | 上午11:45-下午1:45 | 5  |  | 吳宏建先生 | 11 |
| W263 | 8月8日-9月5日<br>(逢週一)                       | 上午9:10-11:00   | 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；<br>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 |
|-------------|------------------------------------------|--------------|----|----|-------|----|
| <b>C247</b> | 7月27日-8月31日<br>(逢週三)<br>(8月17日除外)        | 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；<br>2. 只能選報一個氣功班。 |              |    |    |       |    |

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

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

| 活動編號        | 日期               | 時間              | 節數 | 地點  | 導師    | 名額 |
|-------------|------------------|-----------------|----|-----|-------|----|
| <b>W264</b> | 8月18、25日<br>(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             |                 |    |     |       |    |

## 伸展運動 Pilates

### 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 |
|------|-----------------------------------------------------|----------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| K284 | 7月4-25日<br>(逢週一)                                    | 上午11:30-下午1:00 | 4  |  | 張岫雲女士 | 16 |
| W265 | 8月18日-9月1日<br>(逢週四)                                 | 上午9:15-10:45   | 3  |  |       | 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；<br>2. 只能選報一個伸展運動班。 |                |    |                                                                                   |       |    |

### 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 |
|------|-----------------------------------------------------|----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| K285 | 8月1日-9月26日<br>(逢週一)<br>(9月12日除外)                    | 上午9:30-11:00   | 8  |  | 張岫雲女士 | 16 |
| K286 | 8月1日-9月26日<br>(逢週一)<br>(9月12日除外)                    | 上午11:30-下午1:00 | 8  |                                                                                     |       | 16 |
| W266 | 7月6日-9月14日<br>(逢週三)                                 | 上午10:15-11:45  | 11 | 車公廟體育館                                                                              |       | 25 |
| 對象   | 癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加                             |                |    |                                                                                     |       |    |
| 備註   | 1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外；<br>2. 只能選報一個伸展運動班。 |                |    |                                                                                     |       |    |



## 繪畫療愈 Arts Healing

## Mandala繪畫療愈工作坊 Mandala Arts Healing

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

| 活動編號 | 日期                                                                                                                                                                                                                                                                          | 時間             | 節數 | 地點 | 導師    | 名額 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|----|-------|----|
| K287 | 9月17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；<br>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)；<br>3. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於8月31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)；<br>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；<br>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 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|----|-------|----|
| K288 | 7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；<br>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)；<br>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；<br>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 |
|------|-----------------------|----------------|----|-------------------|-------|----|
| F062 | 8月13日(週六)             | 上午9:45-下午12:45 | 1  | 中環<br>(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          |                |    |                   |       |    |
| 備註   | 此場地須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。 |                |    |                   |       |    |

## 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 |
|------|--------------------------|--------------|----|----|-------|----|
| K289 | 9月1-15日<br>(逢週四)         | 上午9:10-10:45 | 3  | 葵涌 | 余狄夫先生 | 18 |
| 對象   | 癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參與者 |              |    |    |       |    |



## 頌鉢聲療大休息工作坊 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 |
|------|----------------------------------------------------------|-----------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| C248 | 8月17日(週三)                                                | 上午9:30-10:30    | 1  |  | Mr Tsering Ngodup  | 8  |
| C249 | 8月17日(週三)                                                | 上午11:00-中午12:00 | 1  |                                                                                   |                                                                                                       | 8  |
| 對象   | 癌症患者                                                     |                 |    |                                                                                   |                                                                                                       |    |
| K290 | 8月22日及9月5日<br>(週一)                                       | 下午2:00-3:30     | 2  |  | 何婷希女士                                                                                                 | 22 |
| W267 | 8月1、8日<br>(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；<br>2. 只能選報一個頌鉢聲療大休息工作坊。 |                 |    |                                                                                   |                                                                                                       |    |

## 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 |
|------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| C250 | 8月18日(週四)                                                                 | 上午9:30-10:30    | 1  |  | 蔡雅玲女士 | 7  |
| C251 | 8月18日(週四)                                                                 | 上午11:00-中午12:00 | 1  |                                                                                     |       | 7  |
| C252 | 8月18日(週四)                                                                 | 下午1:30-2:30     | 1  |                                                                                     |       | 7  |
| C253 | 8月18日(週四)                                                                 | 下午3:00-4:00     | 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；<br>2. 避免穿著風衣或尼龍質料的衣服；<br>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 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| W268 | 7月13日(週三)                                                                      | 下午4:30-5:30     | 1  |  | 彭玉萍女士 | 13 |
| K291 | 8月17日(週三)                                                                      | 上午11:30-下午12:30 | 1  |  | 蘇美芝女士 | 22 |
| 對象   | 癌症患者                                                                           |                 |    |                                                                                     |       |    |
| 備註   | 1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲；<br>2. 請自備大毛巾或圍巾保暖；<br>3. 只能選報一個銅鑼聲音療愈工作坊。 |                 |    |                                                                                     |       |    |



## 正念瑜伽與音樂之旅 Mindful Yoga and Music Journey 新

參加者將透過音樂和正念瑜伽的練習，感受與表達身體感覺，放鬆及抒發心情。伴隨大提琴音樂及引導靜坐擴展身體覺知，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 |
|------|--------------------|-------------|----|----|---------------------|----|
| K292 | 8月3日(週三)           | 下午2:30-4:00 | 1  | 葵涌 | 羅詠之(靜坐及瑜伽)、張穎韜(大提琴) | 20 |
| 對象   | 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。           |             |    |    |                     |    |

## 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 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|----|-------|----|
| K293 | 8月6、13日<br>(週六)                                                                                                                                               | 下午3:00-5:30 | 2  | 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；<br>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；<br>3. 活動前不宜吃過飽，並在活動前後宜多喝溫開水；<br>4. 參加者每星期須自行練習3至4日，每次約20分鐘。 |             |    |    |       |    |

## 健康飲食 Healthy Diet

### 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 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|----|-------|----|
| K294 | 7月13、20日<br>(週三)                                                                                                                                                                                                                                     | 下午2:30-4:30 | 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)；<br>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7月6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」；<br>3. 已繳交預購費用的參加者，將於堂上領取材料；<br>4. 本季度不設試食。 |             |    |    |       |    |

## 其他身心靈健康活動 Others Wellness Programmes

### 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 |
|------|-----------------------|-------------|----|----|-------|----|
| K295 | 8月27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：

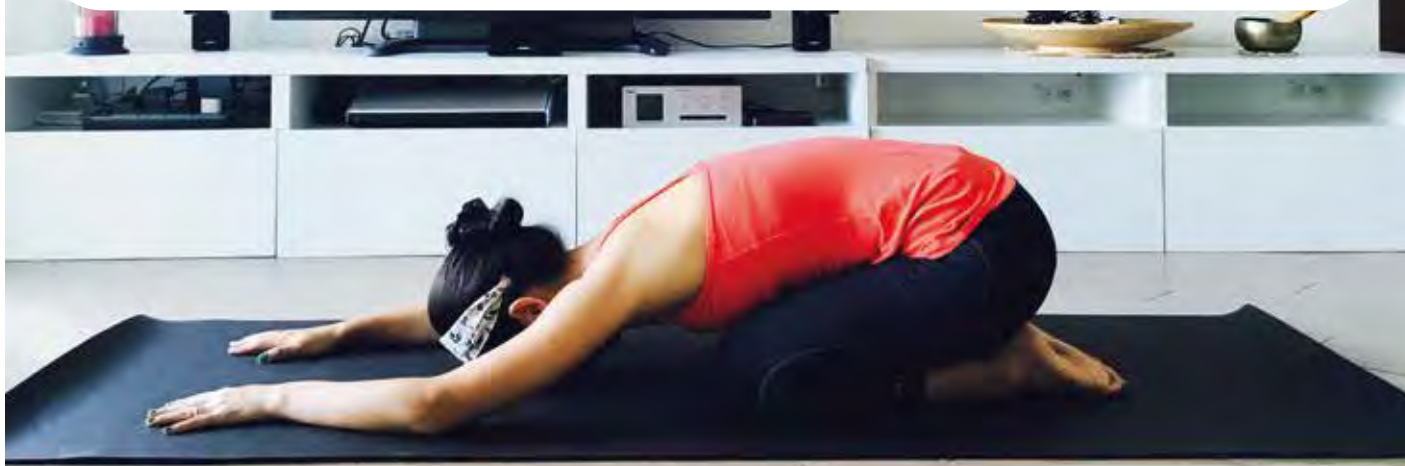
- 瑜伽伸展
- 男士正念瑜伽
- 椅子瑜伽
- 乳癌患者瑜伽
- Yin瑜伽
- 療愈瑜伽
- 復元瑜伽
- 瑜伽大休息及靜坐
- 呼吸和瑜伽大休息
- 靜觀/靜坐的練習
- 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法®
- 溫氏經絡調整體操
- 導引養生功十二法
- 體育養生 - 功前熱身術入門
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式
- 頌唱
- 普拉提斯
- 身體律動
- 曼陀羅繪畫療愈分享

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

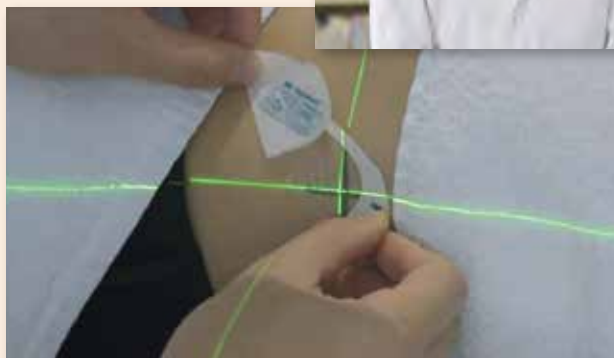
NEW

- 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](mailto: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](mailto: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<br>Warning           | 警告訊號<br>Warning Signal   |                                                                                     | 室內活動<br>Indoor Programmes | 戶外活動<br>Outdoor Programmes |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 暴雨警告<br>Rainstorm Warning | 黃<br>Amber               |  | 照常<br>Continue as normal  | 照常<br>Continue as normal   |
|                           | *紅<br>Red                |  | 取消<br>Cancel              | 取消<br>Cancel               |
|                           | *黑<br>Black              |  | 取消<br>Cancel              | 取消<br>Cancel               |
| 颱風訊號<br>Typhoon Signal    | 1號<br>No. 1              |  | 照常<br>Continue as normal  | 照常<br>Continue as normal   |
|                           | 3號<br>No. 3              |  | 照常<br>Continue as normal  | 取消<br>Cancel               |
|                           | *8號或以上<br>No. 8 or above |  | 取消<br>Cancel              | 取消<br>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<br><a href="https://www.facebook.com/pmsa2019">https://www.facebook.com/pmsa2019</a> | 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<br><a href="http://www.newvoice.org.hk">http://www.newvoice.org.hk</a>               | 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<br><a href="http://www.sunflowernetwork.org.hk">http://www.sunflowernetwork.org.hk</a>  | 乳癌及婦科癌 | 3656 0838              | 健樂社<br><a href="http://www.kinlokclub.com.hk">www.kinlokclub.com.hk</a>        | 鼻咽癌         | 3667 3238<br>5223 0136 |
| 展晴社(香港)有限公司<br><a href="http://www.brightening.org">http://www.brightening.org</a>             | 乳癌及婦科癌 | 2595 4202<br>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<br><a href="http://www.bmtpa.org.hk">http://www.bmtpa.org.hk</a> | 接受骨髓移植人士    | 3656 0822<br>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<br><a href="http://www.stoma.org.hk">www.stoma.org.hk</a>          | 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<br><a href="http://www.gisthk.org">http://www.gisthk.org</a>        | 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<br>9490 3034 |
| 心血會有限公司<br><a href="http://www.hkabcg.org/">http://www.hkabcg.org/</a>                         | 血癌     | 2603 6869              |                                                                                |             |                        |

# The Making of a pair of Resilient Couple

## 化危為機的婚姻力量

### Women's Cancer and Married Life

Local studies indicate that marital adjustment difficulties (including sexual dysfunction) are common problems among women with breast and gynaecological cancers and their spouses. It warrants our attention that if both patients and spouses lack understanding, it will likely create marital adjustment problems. Lack of communication can be one key barrier to undermine mutual understanding. After in-depth analysis, the report highlights that when patients receive positive evaluation of their spouse's emotional understanding and appearance, they will rate their marital relationship more positively. Similarly, if husbands feel that their wives understand them, these husbands will be more proactive in providing assistance to be able to improving marital adaptability to a greater extent. It is also found that proper handling of a husband's psychological wellbeing can improve marital adjustment problems.

### Living Out Family Resilience

When each couple and the entire marital relationship are met with adversities, they can confidently face difficulties and challenges, find internal and external resources to adapt to changes, transcend limitations, and even manage pressure brought about by these adversities. Family resilience can be classified by below categories.

1. Family Belief: This includes the couple's sense of cancer, attitude towards physical and psychological effects of treatment, personal belief or spiritual support.
2. Family Structure: Faced with an irreversible situation, how can two people develop a relationship that is both flexible and maintain a well-balanced relationship? Knowing how to find appropriate social resources to balance work and family when needed fall under this category.
3. The ability to communicate emotions and solve problems: It turns out that smooth communication to and from both parties, insights to appreciate personal feelings and needs, and the ability to manage conflicts can all contribute to building resilience.

### Becoming a Pair of "Resilient Couple"

Based on the "Gottman Seven Principles" of Dr. John Gottman's research, we develop an effective marriage nurture programme, it involves conduct of short lectures, demonstrations, couples exercises and activity guidance hosted by qualified instructors. Marriage nurture programme spells out positive learning experiences and effective practice tools for couples or partners affected by women's cancer to foster physical recovery while improving friendship and admiration in marriage, have intimacy enhanced, and conflicts constructively managed, recurring problems being avoided, meaning building and marriages being strengthened. Anyone who intends to register into this programme, please visit the "Women's Cancer" page (P.44) for details.

### 婦女癌症與婚姻生活

本地研究指出婚姻適應困難(包括性功能障礙)是患上乳癌及婦科癌的婦女及其配偶常見的問題。最值得我們關注的就是患者和配偶均認為缺乏互相了解(lack of understanding)是引致婚姻適應上出現問題的首要原因。研究結果更指出缺乏溝通(lack of communication)亦成為彼此了解的障礙。經深入分析後報告發現,當患者獲得配偶在情感上的理解及在外表上的正面評價時,她們對婚姻關係的評價亦會較正面。同樣地,當丈夫感到患者了解他們時,他們會更積極向患者提供援助,大大提升婚姻適應能力。這裡亦發現適當地處理丈夫的心理壓力也能改善婚姻適應問題。

### 活出家庭抗逆力

當夫婦各人及整個婚姻關係面對逆境時,能有信心地抵禦困難和挑戰,運用內外資源適應轉變,超越限制,甚至駕馭逆境帶來的壓力,這樣的家庭就算是在發揮「家庭抗逆力」(Family resilience)。根據研究文獻,家庭抗逆力來自三大範疇。

第一、家庭信念系統。這包括夫婦二人對癌症所賦予的意義、面對因治療而影響身心的態度及信仰或精神上的支持。

第二、家庭組織模式。面對不能逆轉的情況,兩人如何在相處上發展出既具彈性又能保持恰當的連繫?在有需要時,懂得尋找合適的社會資源平衡工作和家庭都同屬這範疇。

第三、溝通情感及解決困難的能力。原來雙方發出清晰的信息、對個人感受和需要的洞察、管理衝突的能力都能有助提升抗逆力。

### 成為「抗逆夫婦」

本會根據約翰·高曼博士研究為基礎的「七個讓愛延續的方法」(Gottman Seven Principles)設計了有效的婚姻培育課程,藉合資格導師透過短講、示範、夫婦練習及活動指引,為受婦女癌症影響的夫婦或伴侶提供正面的學習經驗和有效的練習工具,務求讓參加者在體力恢復之餘,同時改善婚姻中的友情和傾慕之情、提升親密感、建設性地管理衝突、處理周而復始的問題、共建意義、鞏固婚姻。任何有意報名參加者,歡迎翻閱「女性癌症」專頁(第44頁)留意活動詳情。

# Responding to the "New Normal" under COVID epidemic

## - Rainbow Club iPad Borrowing Service

## 應對疫情下的「新常態」

## - 彩虹會平板電腦借用服務

Impacted by the COVID outbreak, reliance on electronic devices to communicate becomes a new normal. To assist children and families and provide them hardware support like electronic equipments for those without internet access at home is salient. As such, we introduce iPads borrowing services at each Support Centres for members of our Rainbow Club to enable them to participate in various online programmes or counselling offered by the Hong Kong Cancer Fund (HKCF) at ease.

### Eligibility:

- Rainbow Club children and teenagers who are also registered HKCF members;
- Enrolled to at least 1 Rainbow Club online group (with 4 sessions) for those who lack electronic equipments at home;
- Or for those undergoing case counselling offered by the HKCF and do not have electronic equipments at home.
- Priority: families receiving HKCF Relief Fund / with support under the SWD CSSA Scheme.

Remark: One Sim card will be provided if a family does not have sufficient internet access (Wi-Fi) at home.

### How to apply:

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

在新冠疫情衝擊下，使用電子設備網上聯絡以參與網上活動成為新常態。對於某些兒童或家庭而言，此舉卻困難重重，部分活動對象缺乏電子設備的支援，家中亦沒有連接互聯網(如Wi-Fi)，故我們於各服務中心提供平板電腦借用服務供有需要的彩虹會會員，方便他們參與各種由本機構提供的網上活動或個案輔導，期望能為有需要的兒童及家庭提供協助。

### 申請資格：

- 彩虹會之兒童和青少年，同時需為香港癌症基金會會員；及
- 家裡缺乏可以上網的電子設備的申請人；及
- 需要參加至少一個彩虹會線上小組(4節)；或
- 正接受本會個案輔導服務者；
- 優先資格：申請人或其家庭成員，正接受香港癌症基金會緊急援助金計劃或社會福利署的綜合社會保障援助計劃。

備註：如申請人家中沒有連接互聯網服務(Wi-Fi)，本會將提供一張儲值卡供申請人使用。

### 如何申請：

- 請聯絡本會任何服務中心的職員；或
- 致電諮詢熱線 3656 0800 以瞭解詳情。

### Support Centre 服務中心

Wong Tai Sin 黃大仙 : 3656 0700

Central 中環 : 3667 3131

North Point 北角 : 3667 3030

Kwai Chung 葵涌 : 3667 3232





## 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 April 2022 to 31 March 2024)  
(申請有效期由01/04/2022至31/03/2024)

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。







# This year we're celebrating our 35<sup>th</sup> anniversary! 香港癌症基金會35週年誌慶

**In 1987 when we first started the Hong Kong Cancer Fund little did we know what a huge impact we would have in the community.**

當香港癌症基金會於1987年成立時，未曾想到我們所提供的免費癌症專業支援服務，在社區能夠帶來如此深遠的影響。



## 35 years of giving 35年的服務

*Of being there for those who need us, when they need us.*  
在有需要的時刻，陪伴有需要的人。

We currently have over 25,000 people who turn to us for free professional support, guidance and help.

到來本會接受免費專業支援和諮詢的受惠者超過 25,000 人。

## 35 years of caring 35年的關懷

*Of love and understanding. Of listening, and inspiring.*  
愛護、理解、聆聽、鼓勵。

From the moment of diagnosis and throughout the cancer journey, from the hospital to the community to the home.

從醫院、社區再到家居，我們從確診一刻陪伴患者走畢整個抗癌旅程。



## 35 years of promoting 35年的宣傳

*Of funding new and creative ways to educate and deliver important information.*

以創意新穎手法教育大眾、傳遞訊息。

Early detection saves lives.

向大眾宣揚「及早發現，生機再現」的重要性。

## 35 years of receiving 35年的奉獻

*Of being grateful and thankful to those who give support.*  
自四方八面的慷慨捐助，衷心感激。

Our work would not be possible without the generosity of so many members of the community and the dedicated support of our monthly Circle of Friends donors.

感謝一眾和我們有相同助人理念的善長，特別是「癌症基金會之友」月捐計劃參加者的支持，本會的工作才能得以持續進行及發展。

