

As we leave the heat of the summer behind us we now look forward to autumn with its cooler days and pleasant evenings. October and November are associated with breast cancer and prostate cancer, but any cancer diagnosis can be a major concern to patients and their families. The Hong Kong Cancer Fund is here to offer free professional support and services to anyone in need.

The good news is that with early detection and advances in medical and psychosocial care, survival rates are on the increase, we see more people coming to us to assist them on their cancer journey. In this edition of Link you will find a wide variety of programmes and classes that you can join to help you on your road to recovery.

夏天的餘熱慢慢退卻,就讓我們一起迎接秋高氣爽的好時節。10月 及11月分別是乳癌關注月及本會關注前列腺癌教育活動舉辦的日 子,無論確診任何癌症,對患者及其整個家庭均有很大影響,香港癌 症基金會竭誠為每一位有需要人士提供免費專業支援服務。

隨著及早發現,加上醫學科技的進步及心理社交支援的配合,癌病的 存活率正不斷提升,而我們亦觀察到有更多的患者在抗癌旅程中到訪 本會服務中心尋求協助。在今期的《連繫》,我們已為大家預備了各 式各樣的課程活動,期望在康復路上能夠為您提供適切支援。

癌症基金會 CANCERFUND





Enrolment date starts:

20, 21 September 2022

接受報名日期:

2022年9月20日、21日

Enquiry and Enrolment:

查詢及活動報名:

3667 3030 **1** m



3667 3232 展演



3656 0700



3667 3131 市場



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□ 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

龍翔道 Lung Cheung Road ■ 摩士公園游泳池 Morse Park Swimming Pool 龍泰樓 Lung Tai House ■ Tak Street ■ Tak Street







TABLE OF CONTENT 目録

Our Support Centre 服務中心1
Table of Content 目錄2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services 香港癌症基金會個人關顧服務3
Programme Introduction 活動簡介4
Guide to Enrol 活動報名指引5
Guide to Search 選擇活動課程指引7
Our Programmes are going ONLINE 網上活動8
Prepare to Join Our Online Programme 網上課程,您準備好未?9
English Speaking Programmes 英文活動10
Newly Diagnosed 新症14
Treatment 治療中16
Survivorship 康復期21
Advanced Stage 復發/耔緩期32
Women's Cancer 婦女癌症
Men's Cancer 男性癌症46
Young Adult's Cancer 青年癌症50
Rainbow Club 彩虹會51
Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動
Wellness YouTube Online Video and Audios 身心靈健康Youtube網上課程66
Online Educational Videos and Audios 教育影片及音檔67
Adverse Weather Arrangements 颱風暴風信號服務安排
"Circle of Friends" Monthly Donation Programme 「癌症基金會之友」每月捐款計劃70
Dress Pink Day 粉紅服飾日71

Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services 香港寫症基金會個人關顧服務

In addition to health talks and group activities/workshops, our centre offers the following key support services to help you recover from cancer.

除了互助小組、復康講座及課程,中心亦提供以下恆常支援服務,助你康復!

Service Helpline 諮詢熱線

Our cancer support helpline provides immediate assistance by offering comprehensive cancer information and cancer-related resources to the callers. We provide immediate professional counselling or other consultation through the helpline when required. We are always ready to help, call our service helpline on 3656 0800. 我們的癌症支援熱線提供癌症資訊,助你解答疑問和積極抗癌。如有需要,我們更會透過電話即時提供專業心理輔導或其他諮詢服務,請致電諮詢熱線:3656 0800,本會隨時準備為你伸出援手。

Professional Counselling 專業輔導

Our Clinical Psychologist, counsellor and social workers provide individual and family counselling to those in need of help and a listening ear. If you are feeling overwhelmed or would just like to talk with someone, please drop in for a cup of tea or call us. 由臨床心理學家、輔導員或註冊社工提供個人及家庭輔導,協助有需要人士應付癌症及有關問題,歡迎預約面談。

Nursing and Dietetic Consultation 醫護及營養諮詢

Through one-on-one sessions, our registered nurses help patients to understand their diagnosis and the available treatment options. They also discuss any symptoms that may arise over the course of treatment and recovery, and coordinate their care with other healthcare providers throughout the cancer journey. Our dietetic service helps patients learn about how food and nutrition affects their health and well-being. Our dietitian works with patients to help restore digestive health, prevent malnutrition and provide dietary recommendations during and after cancer treatment. 我們的註冊護士會為癌症患者及其親屬提供一對一的諮詢服務,讓他們瞭解所患的癌症、如何向醫生提問、怎樣準備療程,與及處理症狀、後遺症、副作用和疼痛等問題。而註冊營養師會為有需要的患者提供治療前後的營養和飲食諮詢,幫助他們從營養角度改善健康。

Financial Assistance 經濟援助

We provide eligible clients with funding to help assist individuals and their families facing a short-term financial hardship during cancer treatment. We also offer advice on securing government social welfare support. 我們為合資格有經濟困難的患者及其家庭提供短期的緊急援助基金,解決燃眉之急,並提供向政府申請社會福利的資訊和建議。

Wig and Hair Cut Service 假髮借用及剪髮服務

Our centre offers clients a free wig service, as well as assistance in learning how to tie head scarves or manage hair loss. Also we work with a special salon, experienced in assisting those living with cancer that may be experiencing hair loss, please call to make an appointment. 為面對治療脫髮的患者提供護理建議和免費假髮借用服務,備有不同類型假髮以供選擇。我們同時設有剪髮服務,歡迎致電預約。

Nutritional Products 營養品

Our centre offers a wide range of nutritional products and self-care items at a discount rate. Please ask about our milk powders, prosthesis and other available products designed to help improve your quality of life. 以優惠價格購買營養奶粉、義乳和口腔護理等用品,助你輕鬆抗癌!

Psychosocial Outreach Support Service 心理社交外展關顧服務

We serve home bound clients who have difficulty reaching out to community services. We provide counselling, nursing consultations and volunteer visits to those who are homebound or socially isolated with comfort and hope. 服務對象為行動不便或獨居而未能接觸所需社區服務的癌症患者,我們會提供情緒輔導、醫護諮詢和定期的義工關懷探訪,期望為常在家中的患者送上愛心和希望。

Programme Introduction 活動簡介

English Speaking Programmes 英文活動

These programmes are specially designed for English speaking cancer patients and their family members. Through providing professional information and psychological support, these programmes target to help participants regain confidence during their cancer journey and help prevent social isolation. 專門為英語癌症患者及其照顧者而設,以英語講解和進行。目的是透過專業癌症資訊及心理支援,協助被癌症影響的外語人士在抗癌路上,以正向態度面對癌症,增強信心,建立社交支援網絡。

Newly Diagnosed 新症

These programmes are designed for those patients and caregivers who are newly diagnosed with cancer within the last year. We aim to help them understand their diagnosis, they'll get to know who will be a part of their care team, and we help them find resources to help and to get more support. 活動適合剛確診癌症一年內的患者及其照顧者參加。目的是協助他們瞭解所患的癌症、掌握不同癌症資訊及專業關護服務在其身心方面的用處、介紹可利用的社區資源,以建立信心踏上抗癌路。

Treatment 治療中

These programmes are suitable for those preparing for or undergoing treatments, for example, surgery, radiotherapy, chemotherapy, targeted therapy, immunotherapy and/or hormonal therapy. The programmes facilitate and help inform the patients to know their treatment options and assist with treatment decision-making; and they prepare them for the possible side effects with better self-care and symptoms managements. 活動適合正在進行癌症治療的患者(如:手術、電療、化療、標靶治療、免疫治療或荷爾蒙治療等)及其照顧者參加。目的是協助他們掌握各治療的內容及副作用,以作出最適當的選擇。活動亦會教授如何處理及紓緩治療的副作用,及自我照顧的有效方法。

Survivorship 復康期

These programmes are suitable for those patients and caregivers who have completed treatment and are in the rehabilitation process. Programmes are designed for supporting the patients and caregivers in learning about what happens after cancer treatment and how to manage long-term side effects; how to better adjust to physical, emotional, relationship changes; how to manage the potential impact on work post-treatment and to plan for the future! Focus is on wellness, healthy living and getting the most out of life. 活動適合已完成治療及康復中的癌症患者及其照顧者参加。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参加。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:

		Date of E	nrolment	
Type of Programme	* -		Those diagnosed in or before 2018	
Core Programme (P.9-11; 14-52)	Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list)	Tuesday 20 Can	Wadaaaday 21 Caa	
	Maximum of 2 confirmed programmes & 3 programmes in wait-list (Subject to change in case any new update for	Tuesday, 20 Sep	Wednesday, 21 Sep	
Wellness	Coronavirus),	from 9:00am onwards		
Programme (P.12-13; 53-66)	 For programmes with or marked "enrol only 1 specific programme" means an applicant can only enrol in 1 programme in that category Unless otherwise specified, 60% of the 	(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.)		
	quota will be arranged for the priority group			

- 2. During the enrolment period (20, 21 Sep), we only accept registration by phone calls.
- 3. To be fair to all participants, a <u>maximum of 5 enrolments</u> 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.
- 4. During the enrolment period (20, 21 Sep), 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
 Central
 Wong Tai Sin
 Kwai Chung

 3667 3030
 3667 3131
 3656 0700
 3667 3232

Information for Participants

- 1. Once your enrolment is confirmed, please note the start of the programme.
- 2. 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.**
- 3. To maximize the benefits of the programme and out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
- 4. 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.
- 5. Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording are not allowed throughout the programme.
- 6. 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.
- 7. 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:

		開始報	名日期	
活動類別	(適用於2022年10至12月)		2018年或以前 確診患者	
核心活動 (第9-11; 14-52頁)	• 正選及後備合共不多於十項。		0.000 (R m -)	
身心靈健康活動	 最多兩項正選及三項後備。(如果 新冠肺炎情況有任何更新,將可能 修改報名名額)。 	9月20日(星期二)	9月21日(星期三)	
(第12-13; 53-66頁)	 活動註有 ♥ 號或「備註」上寫明 只能選報一個該類型的活動,意 指,只可選報一個該類型的活動。 除指定活動外,60%的名額將分配 優先報名群組。 	上午9時正開始 (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(9月20、21日)只接受電話報名。
- 為了公平起見,每次來電最多只會處理<u>五項活動</u>報名。若有需要,參加者可再致電報名參加其他活動。
 新確診、復發及経緩期癌症患者的報名會被優先處理。
- 4.9月20、21日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由9月22日起,参加者則需要致電該活動所屬的指定中心進行或取消報名。

北角	中環	黃大仙	葵 涌
3667 3030	3667 3131	3656 0700	3667 3232

參加者須知

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

Guide to Search 選擇活動課程指引

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)。

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。

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

of the four centres.

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。

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。

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

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

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

Women's Cancer



Men's Cancer 男性癌症

Lung Cancer 肺癌

婦女癌症



Colon Cancer

舉行:

Wong Tai Sin



ENG English 英語



Programmes conducted via online platform. 活動會以網上形式進行 Online 網上進行

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

地點旁如有 《 代表活動可能會因應疫情, 轉為於網上進行。

Language of instruction 授課語言

廣 Cantonese 廣東話

普 Mandarin 普通話

English Speaking Programmes

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

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

Newly Diagnosed 新症

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

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

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

治療中 Treatment

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

中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。

			- 10/ //	71007 0700 0 1 0		
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	<u></u> 網上進行	林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生(註冊社工)	30

B

復發/紓緩期

Our Programmes are going ONLINE 網上活動

We have organized more online programms, 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!

W/// H =	三区初马加从松心间	加付三区100日於省區				
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 (上網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

上網上進行 「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 安靜女士(註冊催眠治療師) 20

類象 癌症患者 備註 已完成癌症治療者為佳。

Guidelines for attending the ONLINE programmes 網上活動守則



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

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

Thank you very much for your cooperation! 謝謝合作!

Prepare to Join Our Online Programme

網上課程,您準備好未?

Learn at home with our online classes and workshops!

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

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

齊來學ZOOM Teaching Session for ZOOM

In this quarter, we will offer teaching sessions on how to use the online platform so you can easily participate in our online programmes.

今季,我們特別舉辦了ZOOM教學課程。只需約一小時,便能讓您順利學會使用此軟件參加我們的網上課程。

Code 活動編號	Date 日期	Time 時間	Location 地點	Sessions 節數	Facilitator 講員	Quota 名額
C363	10月5日(週三)	下午2:30-4:00 1 梁曉盈女士		6		
C364	11月2日(週三)	下午2:30-4:00	北角	1	梁曉盈女士	6
C365	12月7日(週三)	下午2:30-4:00	北角	1	梁曉盈女士	6
對象	癌症患者及照顧者		1			1

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

English Speaking Programmes 英文活動

Preparation for Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota		
C353	9 Nov (Wed)	11:00am-1:00pm	1	Online	Ms. Ella Li (Registered Nurse)	15		
Target Group	Cancer patients and caregivers							
Remarks	Welcome English spea	aking user and person	can comm	unicate with English t	o 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	
C354	16 Nov (Wed)	11:00am-1:00pm	1	Online	Ms. Ella Li (Registered Nurse)	15	
Target Group	Cancer patients and caregivers						
Remarks	Welcome English spea	aking user and person	can comm	unicate with English t	o join.		

Developing Self-Compassion

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota		
C352	8 Oct (Sat)	10:30am-12:45pm	1	Online	Ms. Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	12		
Target Group	Cancer patients and c	Cancer patients and caregivers						
Remarks	English-speaking indi	English-speaking individuals will be prioritized.						

Dietetic Talk for Vegetarian

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota			
C355	3 Oct (Mon)	2:00pm-4:00pm	1	Online	Ms. Fion Chow (Registered Dietitian)	unlimited			
Target Group	Cancer patients	Cancer patients							
Remarks	Welcome English spe	Velcome 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		
C356	8 Oct (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Registered Social Worker	10		
C357	5 Nov (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Registered Social Worker	10		
C358	3 Dec (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Registered Social Worker	10		
Target Group	Cancer patients and caregivers							
Remarks	Welcome English spea	aking user and person	can comm	unicate with English t	o 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	
C359	18 Oct (Tue)	4:00pm-5:00pm	1	North Point	Ms. May Yeung	10	
C360	22 Nov (Tue)	4:00pm-5:00pm	1	North Point	Ms. May Yeung	10	
C361	20 Dec (Tue)	4:00pm-5:00pm	1	North Point	Ms. May Yeung	10	
Target Group	Cancer patients and caregivers						
Remarks	Welcome English spea	aking user and person	can comm	unicate with English t	o 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		
C362	7 Nov to 28 Dec (Mon)	11:00am-12:00nn	4	Online	Ms. Pervin Shroff	10		
Target Group	Cancer patients and caregivers							
Remarks	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		
C403	2, 9 Nov (Wed)	1:00pm-3:00pm	2	North Point	Ms. Clare Lam	5		
Target Group	Patients							
Remarks	Welcome English spea	aking user and person	can comm	unicate with English t	o 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



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.















Enrolment 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.



Healthy Vision and Freeing the Neck and Shoulders Workshop



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

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota		
K489	29 Nov, 6 Dec (Tue)	2:00pm-3:30pm	2	Kwai Chung	Mr Sean Curran	14		
Target Group	For all cancer stage us	For all cancer stage users, especially suitable for the Head and Neck cancer patients						
Remarks	Wear warm and comf	ortable clothing.						



Singing Bowls Healing



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		
C431	24 Nov (Thu)	9:30am-10:30am	1	North Point	Mr. Tsering Ngodup	8		
C432	24 Nov (Thu)	11:00am-12:00nn	1			8		
Target Group	Suitable for all cancer	Suitable for all cancer stages users and caregivers						

Remarks

- Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm;
- 2. Enroll in only one Singing Bowls Healing.



Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識影像素描檢查 Talk on Medical Imaging

認識和比較不同階段的素描檢查的作用、特性,對身體的影響等,解答病友的疑問。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
K419	12月17日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	李艷萍醫生 (放射診斷科顧問醫生)	30		
對象	癌症患者及照顧者	癌症患者及照顧者						
備註	活動會以而對而實	活動會以而對而實體及網上700M同時進行。職員會日後聯絡象加考確定上党方式。						

認識肺癌的標靶治療和免疫治療 Targeted and Immunotherapy Treatment for Lung Cancer Patient 🗘

註冊藥劑師為肺癌患者講解標靶治療和免疫治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K420	12月7日(週三)	上午10:30-下午12:30	1	上網上進行	聖雅各福群會註冊藥劑師	30
對象	肺癌患者及照顧者	<u>.</u>				

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	
W396	10月24日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	15	
C366	11月21日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	15	
F163	12月19日(週一)	下午2:00-4:00	1	上網上進行	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

腸癌同路人分享 Peer Sharing Programmes for Colon Cancer Patients 🔽

讓腸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		
W397	10月25日(週二)	下午2:00-4:00	1	黃大仙 💭	李沛泉先生(註冊社工) 祥康之友義工	8		
對象	腸癌患者	腸癌患者						
備註	活動與祥康之友合	活動與祥康之友合辦。						

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	
C367	11月1日(週二)	上午10:30-中午12:00	1		盧紹熙先生(註冊社工)	12	
對象	腸癌患者及照顧者	腸癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W398	11月8日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙 🔎	葉淑儀姑娘(註冊護士) 黃金鳳女士(註冊社工)	50
對象	癌症患者及照顧者					

沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W399	11月8日(週二)	中午12:00-下午1:00	1	黄大仙 💭	李沛泉先生(註冊社工) 冼穎釗女士(註冊社工) 簡煥殷女士(註冊社工) 袁真女士(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工)	50	
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>					
備註		市癌患者及照顧者(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 B婦科癌患者及照顧者(10名),前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)。					

適應小組 - 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		
K421	11月14日(週一)	上午11:00-下午1:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	12		
對象	肺癌患者及照顧者	肺癌患者及照顧者						

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	
W400	12月1-15日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	3		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)						

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
K422	11月9日(週三)	下午2:30-4:00	1		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
W401	10月19日(週三)	下午2:30-4:00	1		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

肝、胃癌治療的新趨勢 New Trends in Treatment of Liver & Stomach Cancer

由腫瘤科專科醫生講解肝、胃癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W402	11月1日(週二)	下午4:00-5:30	1	黃大仙 🔛	陳林醫生(腫瘤科專科醫生)	30	
對象	肝、胃癌患者及照顧者						

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	
W403	11月16日(週三)	上午11:00-下午1:30	1	_網上進行]	林志明醫生 (肝、膽、胰臟專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	25	
對象	肝、膽、胰臟癌患	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
備註	W403與香港創域會合辦活動。						

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

由專科醫生為胃、食道癌者給予意見及諮詢,讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W404	12月28日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行]	張鼎堅醫生 (腸胃及肝臟專科醫生) 袁真女士 (註冊社工)	25		
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者							
備註	與香港創域會合辦	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
W405	10月5日(週三)	下午2:30-4:30	1	[網上進行]	林冰醫生 (呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生 (內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生 (註冊社工)	25
W406	12月7日(週三)		'			
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

營養飲食 Diet

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
C368	11月8日(週二)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

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
C369	11月24日(週四)	下午2:00-4:00	1	上網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食,並會提供適切的飲食建議。

呂良叩牙		多加石 起床的名类似皮 亚百姓氏趋势以及及疾感					
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
F164	11月1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	肺癌患者及照顧者 (1)					
W407	11月29日(週二)	下午2:00-4:00	1	上網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20	
對象	腸癌患者及照顧者	7					
C370	12月13日(週二)	下午2:00-4:00	1	上網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20	
對象	肝、膽、胰臟癌患	者及照顧者					
K423	12月21日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	20	
對象	胃癌及食道癌患者	 古及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

以認知行為治療法改善睡眠及紹緩情緒問題。

-> (0,0,7,0)	7.007-013-70-70-70-70-70-70-70-70-70-70-70-70-70-					
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W408	10月24日-11月14日 (逢週一)	下午2:30-4:30	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者	<u></u>				

肺癌患者交流 - 睡眠與音樂 Music & Sleep for Lung Cancer Patients 🗘

檢視自己睡眠狀況及影響因素,以音樂改善睡眠障礙。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W409	11月2日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 💭	趙佩詩女士(註冊社工)	20
對象	肺癌患者及照顧者	<u> </u>				

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
K424	10月8日(週六)	下午12:30-2:00	1	_網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
K427	11月19日(週六)	下午12:30-2:00	1	上網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
K428	12月10日(週六)	下午12:30-2:00	1	上網上進行	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
W410	10月19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)	15
C404	12月7日(週三)	上午10:30-中午12:00	1		湯淑嫺女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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

講解化療導致的副作用及其舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C371	11月2日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	上網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>				

護理知多D - 脫髮之護理 Coping with Hair Loss 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
F166	11月3日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	中環	梁妤妃女士(頭皮治療師)	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
W411	12月14日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 🖵	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W412	10月11日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 🖵	林瑞容醫師(註冊中醫師)	30
對象	腸癌患者及照顧者					

周邊神經病變講座 Talk for Neuropathy 🗸



周邊神經病變為化學治療常見的副作用之一,令不少患者深感困擾,講座讓患者認識如何紓緩其副作 用,以提升生活品質。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F167	10月7日(週五)	下午3:00-4:30	1	[編上進行]	註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>				

情緒及心靈治療 Emotion

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
C372	10月21日(週五)	上午10:30-下午12:45	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	25
對象	癌症患者及照顧者	Í				
備註	参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。					

森林療癒減壓小組 Stress Reduction with Forest Bath for Caregivers

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。

/\/\/\/			(,0,0)			
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K425	11月9、16日 (週三)	下午2:00-5:00	2	葉 涌 及外出活動 (待定)	林翠賢女士(助理服務主任)	12
對象	照顧者					
備註	参加者需先列作後	\$備,經職員評估後再G	霍定是			

第二次患癌的心理調適 Psychological Adjustment when Cancer Recurs

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
K426	11月17日-12月1日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	3	上網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12		
對象	第四期或復發的癌	第四期或復發的癌症患者及照顧者						
備註	2. 參加者需先經歷	1. 参加者將先列作後備; 2. 参加者需先經評估,以確定是否適合參加; 3. 第四期或復發的癌症患者及照顧者優先。						

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
W413	12月12日(週一)	下午1:30-4:30	1	[編上進行]	安靜女士(註冊催眠治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者					

「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,幫助患者舒緩 壓力,面對逆境。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W415	10月11日-11月15日 (逢週二)	上午11:00-下午1:00	6	黃大仙	袁真女士(註冊社工)	10	
對象	癌症患者	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者 2. 參加者需先列作		再確定	是否適合參加	0		

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,紛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	
W414	12月3日、10日 (週六)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12	
對象	癌症患者及照顧者						
備註	癌症患者須與照顧者同時出席。						



Survivorship 康復期

營養飲食 Diet

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
W416	10月6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					

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

健康飲食是預防復發的重要部份,此講座將為康復者講解出外飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C373	10月27日(週四)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

食出開心,快樂食療講座 Happy Diet

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

#5 \fr \fr \fr \fr										
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額				
K453	10月12日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	[二網上進行]	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限				
對象	癌症康復者									

夠「營」素食講座 Dietetic Talk for Vegetarian

食素不只是簡單吃菜而不吃肉,齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧!

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K429	11月2日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	上網上進行	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

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。

7107 7107 7107 7107 7107 7107 7107 7107									
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
K431	11月25日(週五)	下午2:30-4:30	1	葵 涌	張奇麗女士(香薰導師)	12			
對象	癌症患者	癌症患者							
備註	由於此工作坊未能	由於此工作坊未能網上進行,因需視乎疫情進展,請注意職員通知。							
W418	12月8日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	張奇麗女士(香薰導師)	12			
對象	癌症患者	癌症患者							
備註		: 後備;稍後確定參加? :能網上進行,因需視?							

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	
W417	10月18日(週二)	下午2:00-3:30	1	黃大仙	黃秋霞女士	12	
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。						
C374	10月12日(週三)	下午1:30-2:45	1	北角	陳慧敏女士(義務導師)	6	
C375	10月12日(週三)	下午3:15-4:30	1	北角	陳慧敏女士(義務導師)	6	
K430	11月28日(週一)	下午2:30-4:00	1	葵涌	蘇潤玲女士	20	
對象	癌症患者			,			

改善睡眠由生活做起 Insonmia Improvement Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K432	10月17日(週一)	下午2:00-4:00	1	[二網上進行]	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>				

鼻咽癌朋輩分享會 NPC Peer Support Program

透過同路人分享洗鼻、頭頸運動及飲食等實用的自我照顧貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K433	11月22日(週二)	下午2:30-4:30	1	[網上進行]	鄭瑞鈺女士(註冊社工) 鼻咽癌朋輩義工	15
對象	鼻咽癌症康復者					

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,療癒自己的芬香旅程;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	
W419	11月3日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	張奇麗女士(香薰導師)	12	
對象	癌症患者						
備註	1. 参加者將先列作後備;稍後確定參加名額及只限首次參加; 2. 由於此工作坊未能網上進行,因需視乎疫情進展,請注意職員通知。						



眉型設計工作坊 Eyebrow Design Workshop

教授参加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		
W420	10月22日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	化妝導師	12		
對象	癌症患者							
備註	1. 参加者將先列作後備; 2. 参加者需先經評估治療階段,以確定是否適合参加。							

「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		
W421	12月8日(週四)	下午2:30-4:00	1		高級職業治療師、 就業輔導主任、註冊社工	10		
對象	癌症患者							
備註	1. 合資格者可登記報讀由伊利沙伯醫院職業治療部及ERB合辦的職業導航及規劃課程(為期約3個月), 修畢可獲就業跟進; 2. 此課程適合副學位或以下學歷及待業人士。							

甲狀腺癌患者交流 - 養生飲食篇

Healthy Diet for Cancer Thyroid Patients from Traditional Chinese Medicine Perspective

從中醫角度解構透過飲食,達至保養、調適,邁向養生生活。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W422	10月22日(週六)	下午3:00-4:00	1	黃大仙	吳茂添先生(註冊中醫師)	15	
對象	甲狀腺癌患者及照顧者						
備註	與香港創域會合辦活動。						

症狀處理 Symptom Management

癌症疼痛的護理 Dealing with Cancer Pain

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C376	12月14日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	[二網上進行]	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>				

樂陶陶(進階班) Advance Ocarina Class

進深學習陶笛吹奏技巧,以持續改善癌症治療後的影響,並經驗身心靈的改善。

/-///			- No.				
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W423	10月15日-12月17日 (逢週六)	下午1:00-2:00	10	黃大仙	謝健文先生(音樂老師) 趙佩詩女士(註冊社工)	10	
對象	頸、頸癌患者(包括	舌舌癌、鼻咽癌、甲狀	腺癌等	等)			
備註	只適合曾參與樂陶陶初班參加者。						

情緒及心靈治療 Emotion

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
W425	工作坊: 11月5日(週六)		1	黃大仙	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
W426	小組: 11月12日-12月10日 (逢週六)	上午10:30-下午12:45	5			12
對象	癌症患者					
備註	1. 参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加; 2. 小組參加者必須先參加「面對復發恐懼工作坊」; 3. 名額只提供給能夠全程參與者。					

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
F168	11月4日-12月2日 (逢週五)	上午10:30-下午12:45	5	中環	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合参加。					

探索失去與失落 Exploring Losses in Life





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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W424	11月17日(週四)	下午2:30-4:45	1	[二網上進行]	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	癌症患者及照顧者	<u>,</u>				

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
W428	11月3-24日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	6
對象	癌症患者					

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
C380	12月7-28日 (逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	上網上進行	李淑敏女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者	i				

以藝療心 - 豎琴療癒 Heal Your HeARTs: Therapeutic Harp

由認可豎琴療癒師,為參加者進行一對一豎琴療癒。以助平衡情緒,音樂療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K434	11月25日-12月16日 (逢週五)	上午10:00-下午1:00	4	葵 涌 🔛	李嘉雯女士(國際豎琴療法 課程 - 亞洲區(香港)總監) 吳灝璋先生(助理服務主任)	20	
對象	癌症患者						
備註	此活動為接受豎琴	此活動為接受豎琴療癒,並非學習豎琴樂器。					

以藝療心 - 和諧粉彩 Heal Your HeARTs: Pastel Nagomi Art

藉著學習和諧粉彩,在創作過程中抒發情感,感受內心的平和,以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K435	10月6日-10月15日 (逢週四、週六)	上午10:30-下午12:30	4	葵 涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	8	
對象	癌症患者						
備註	参加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動。						

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
K436	10月22日-11月12日 (逢週六)	上午10:30-下午12:30	4	葵 涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	8		
對象	癌症患者	癌症患者						
備註	参加者無須有任何	参加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動。						

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		
	評估: 10月7日(週五)	評估: 1節	14	吳灝璋先生				
K437	小組: 10月14日-11月18日 (逢週五)	下午2:30-5:00	小組: 6節	葵 涌	(助理服務主任)	8		
對象	癌症患者							
備註		 参加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動; 所有參加者將先列作後備,必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。 						



失落中的覓得 - 人本表達藝術小組 Lost Then Found: Person Centred Expressive Arts Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K438	10月14日-11月18日 (逢週五)	上午10:30-下午1:00	6	葵 涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8	
對象	癌症患者						
備註	1. 所有參加者將先列作後備,曾完成「擁抱自我 - 人本表達藝術小組」參加者將獲優先考慮。 2. 加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動。						

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
K440	評估: 10月19日(週三) 小組: 10月26日-11月30日 (逢週三)	上午10:30-下午1:00	評估: 1節 小組: 6節	葵 涌 旲	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次参加者優先; 2. 参加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動;					

當我與苦難相遇 Understanding Suffering

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。

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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K439	12月14日(週三)	下午2:30-4:00	1		註冊社工 同路人義工	20	
對象	癌症患者及照顧者						
備註	歡迎不同宗教人士以開放的心去認識。						

見山畫水 - 藝術治療小組: 水墨畫 Material Based Art Therapy Group: Chinese Painting

透過水墨畫,與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
	評估: 10月12日(週三)	下午2:30-5:00	評估: 1節		***************		
K441	小組: 10月20日-11月24日 (逢週四)	上午10:30-下午1:00	小組: 6節	要 涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10	
	評估: 10月12日(週三)	下午2:30-5:00	評估: 1節	5.5	蘇梓維女士(註冊藝術心理治療師)		
K442	小組: 10月20日-11月24日 (逢週四)	下午3:00-5:30	小組: 6節	葵 涌		10	
對象	癌症患者	癌症患者					
備註		· 何藝術創作經驗或技 · 列作後備,必須出席					

藝術治療工作坊 Art Therapy Workshop

認識藝術治療,透過創作體驗藝術的力量和聆聽內心的聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K443	10月12日(週三)	上午10:30-下午12:30	1	[二網上進行]	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	20	
對象	癌症患者						
備註	參加者無須有任何	参加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,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
K444	12月7日-12月28日 (逢週三)	上午10:30-下午12:30	4	葵 涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	 参加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動; 所有參加者將先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。 					

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

透過藝術和創作,協助探索癌症路上得與失,重整康復經驗

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
C378	10月21日-11月25日 (逢週五)	下午1:00-3:30	6	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10			
對象	癌症患者	癌症患者							
備註	2. 参加者無須有任	1. 首次參加者優先; 2. 參加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動; 3. 所有參加者將先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。							

種樂樂 - 音樂治療小組(進階) Seeds for Happiness: Music Therapy Group (Level 2)

運用音樂治療協助參加者認識及處理內在情緒,從音樂活出快樂。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W427	11月14日-12月19日 (逢週一)	下午3:00-5:00	6	黃大仙 🖵	周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12		
對象	癌症患者	癌症患者						
備註	2. 參加者無須有任	1. 首次參加者優先; 2. 參加者無須有任何音樂創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動; 3. 所有參加者將先列作後備,必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。						

創意藝術開放工作室 Creative Arts Open Studio

運用不同藝術物料及媒介,與同路人一起探索,自由創作、發揮創意、分享感受。

2/13 13 2 No 13 1 20 1 2								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W429	11月18日及12月2日 (週五)	上午11:15-下午1:15 下午3:30-下午5:30	4	黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10		
對象	癌症患者	癌症患者						
備註	1. 参加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動; 2. 所有參加者將先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。							

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
C379	評估: 11月8日(週二) 小組: 11月15日-12月20日 (逢週二)	下午3:00-5:00	評估: 1節 小組: 6節	北角	周穎賢女士(美國註冊音樂治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 首次参加者優先; 2. 参加者無須有任何音樂創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動; 3. 所有参加者將先列作後備,必須出席評估工作坊後再確定是否適合参加。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

經穴療法 - 血管養生操 Blood Circulation Exercise

血管養生操是一門疏通人體臟腑經系血脈的通衡療法之一,適合健體養生之用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K445	10月18日(週二)	下午2:30-4:00	1	葵涌	香港健康協會經穴療法導師	15
對象	癌症患者					

中醫調理之秋冬湯水養生之道

Chinese Medicine Treatment - Autumn Soup Therapy for Better Health

介紹一系列秋季湯水,促進身體復原及舒緩不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
F169	10月17日(週一)	上午10:30-中午12:00	1	上網上進行	註冊中醫師	50		
對象	癌症患者及照顧者							
備註	参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合参加。							
在治療期間, 病患者均出現不適及副作用; 由註冊中醫師介紹一系列秋冬湯水, 促進病人身體復原及舒緩不適。								
K446	10月28日(週五)	下午2:30-4:00	1	上網上進行	註冊中醫師	30		
對象	癌症患者							

中醫調理之失眠有救 Chinese Medicine Treament of Insomia 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	
C381	11月2日(週三)	上午10:00-11:30	1	網上進行	註冊中醫師	30	
對象	癌症患者及照顧者						

中醫與痛症 - 頸肩篇 Chinese Medicine and Acupressure - Managing Neck and Shoulder Pain

講解頸椎、肩膊痛症預防及治理,並會介紹相關穴位按壓。

0/3/3/ 2/15									
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
C382	12月14日(週三)	上午10:00-11:30	1	[二網上進行]	註冊中醫師	50			
對象	癌症患者								

中醫與手腳麻痹 Chinese Medicine and Limb Numbness

從中醫角度瞭解如何透過食療,穴位按壓改善治療後出現的手腳麻痹。

7 () () () () () () () () () (
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
K447	11月23日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	上網上進行]	註冊中醫師	50			
對象	癌症患者及照顧者	癌症患者及照顧者							

休閒系列 Leisure

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	
W430	10月20日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁潔文女士(手工導師)	8	
W431	11月5日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	鄧綺華女士(手工導師)	8	
W433	12月21日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	賈瑞暖女士(手工導師)	8	
對象	癌症患者						
備註		1. W430(乾花體驗), W431(香薰擴香石), W433(黏土體驗); 2. 參加者將先列作後備。					

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
K448	11月1-15日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3	葵 涌	義務編織導師	8
對象	癌症患者					

思紙工作坊 Paper Tearing Workshop

學習撕紙藝術,讓參加者透過撕紙表達情緒,舒緩生活壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
C383	12月2-16日 (逢週五)	下午1:30-3:00	3	北角	李昇敏先生	6			
C384	12月2-16日 (逢週五)	下午3:30-5:00	3	北角	李昇敏先生	6			
對象	癌症患者								
備註	1. 參加者需先列作	=後備,經職員評估後Ā	再確定	2是否適合參加	;				

2. 首次參加者優先。

茶道養生哲學 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	
W432	11月22、29日 (週二)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	廖子芳教授 (國際專業茶藝師)	5	
對象	腸癌患者						
備註	活動與程序之方合雜。						

西洋書法聖誕卡 Handmade Calligraphy Christmas Cards

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K449	12月12日(週一)	下午2:00-4:30	1	葵涌	西洋書法導師	10
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

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

透過手沖咖啡的過程,讓照顧者放下壓力、檢視當下情緒,與家人共同面對病患。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W438	11月5-26日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	6
對象	照顧者					

夫婦小組 Couple Group

學習瑜伽從而讓夫婦建立親密關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W439	11月21日-12月19日 (逢週一)	晚上7:00-9:00	5	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)、 黎美心女士(瑜伽導師)	16	
對象	癌症患者及其伴侣,二人必須同時出席						
備註	首次參加者優先。						

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

八段錦班 Ba Duan Jin Class

有助改善呼吸、神經及循環系統功能,促進身體平衡及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K450	10月13日-12月1日 (逢週四)	下午1:00-2:00	8	葵涌	梁玉玲女士	20
對象	癌症患者					
K451	12月8日(週四)	下午1:00-2:00	1	葵涌	梁玉玲女士	20
對象	癌症患者(重溫練習-適合舊生)					
備註	重溫課程,只適合	·舊生報讀。				

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	
W434	10月5日-11月2日 (逢週三及五)	上午9:15-10:45	9	黃大仙	蘇名輝先生	12	
對象	癌症患者						
備註	1. 適合初學者,名額只提供給全程參與者; 2. 若有手術傷口,須康復後4個月方可參加。						
W435	重溫練習: 11月4日(逢週五)	上午9:15-10:45	1	黃大仙	蘇名輝先生	12	
對象	癌症患者(重溫練習-適合舊生)						
備註	重溫課程,只適合舊生報讀。						

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W436	11月11日-12月16日 (逢週五)	上午9:15-10:45	6	黃大仙	廖桂芬女士	12	
對象	癌症患者						
備註	1. 適合初學者,名額只提供給全程參與者; 2. 若有手術傷口,須在康復後4個月方可參加。						

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W437	10月11-11月1日 (逢週二)	上午9:15-10:45	4	黃大仙	梁滿金女士	12
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者,名額只提供給全程參與者; 2. 若有手術傷口,須康復後4個月方可參加。 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
K452	10月21日-11月4日 (逢週五)	上午9:30-10:30	3		資深教練	20
C385	11月7-28日 (逢週一)	上午9:30-10:30	4		資深教練	20
C386	12月2-23日 (逢週五)	上午9:30-10:30	4		資深教練	20
對象	癌症患者					
備註	参加者需先列作後	備,經職員評估後再份	確定是	否適合參加。		

Advanced Stage 復發/紓緩期

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與癌共存系列 - 與紓緩科醫生對談

Living with Cancer - Dialogue with a Palliative Doctor

由舒緩科醫生告訴你如何處理晚期癌症的痛楚和其他不適症狀,釐清當中的謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K454	11月12日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	[編上進行]	蔡源霖醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	25
對象	第四期或復發的癌	症患者及照顧者				

情緒及心靈治療 Emotion

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
K456	11月17日-12月1日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	3	[二網上進行]	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12			
對象	復發癌症患者								
備註	參加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。								

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

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
K455	12月7日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

「居家照顧有辦法」講座 Introduction of Assesstive Device

認識如何透過輔助工具,提升照顧患者的技巧。

10000000000000000000000000000000000000								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W440	10月8日(週六)	上午10:00-11:30	1	[二網上進行]	冼穎釗女士(註冊社工)	20		
對象	晚期的癌症患者及	照顧者						
備註	晚期癌症患者及照	限者優先,其他參加在	š 先列	作後備。				

「安心與自在」Living with Cancer - Towards Peace of Mind

探討如何自在地與癌症共存,面對生死課題。

3/103/10 12 12 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W441	10月8日(週六)	下午2:30-4:00	1	[二網上進行]	屯門醫院覺醒心靈 關顧服務衍隱法師	40		
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>						
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先。							

「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。

0 131 12-0132 12-05 201 12-732 1323								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
K457	10月29日(週六)	下午2:30-4:30	1	[二網上進行]	梁萬福醫生 (老人科專科醫生)	40		
對象	癌症患者及照顧者	i i						

「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	
W442	10月10、17日 (週一)	下午2:30-5:00	2	黃大仙 💭	冼穎釗女士(註冊社工)	8	
對象	晚期的癌症患者及	成期的癌症患者及照顧者					

離別的規矩 Rules for Leaving

認識如何面對、接納和原諒,好好跟過去道別。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W443	10月22日(週六)	下午2:30-4:00	1	[編上進行]	冼穎釗女士(註冊社工)	30	
對象	第四期或復發的癌	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	所有參加者列作後	:備。					

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

诱调拍摄家庭昭片及分享,鼓勵家人表達關愛,留下羊好動人時光。

经记记归	及是11 屏外医术// 次分子 —									
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額				
W444	10月29日(週六)	下午2:30-5:00	1	九龍公園	冼穎釗女士(註冊社工)	10				
對象	第四期或復發的癌	第四期或復發的癌症患者及照顧者								
備註	所有參加者列作後	所有參加者列作後備。								



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

了解生前規劃、環保殯葬、參觀棺木陳列室及食環署鑽石山骨灰龕與撤灰紀念花園。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W445	11月5日(週六)	下午1:30-3:00	1	鑽石山 殯儀館	冼穎釗女士(註冊社工)	20		
對象	晚期的癌症患者及	晚期的癌症患者及照顧者						
備註	晚期癌症患者及照	晚期癌症患者及照顧者優先,其他參加者先列作後備。						

「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。

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	3.7410.00							
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W446	11月18、25日 (週五)	下午2:00-4:30	2	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工)	8		
對象	第四期或復發的癌	第四期或復發的癌症患者及照顧者						

平安三寶講座 Talk on Advanced Directive, Enduring Power of Attorney and Will

由律師介紹平安紙、持久授權書及預設醫療指示,讓參加者及早瞭解如何安排自己生前死後的實務安 排。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C387	11月12日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		律師	60
對象	癌症患者及照顧者	-				

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		
C388	11月19日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	[二網上進行]	律師	12		
對象	晚期的癌症患者及	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。						

「心仍然在想你」喪親家屬支援小組 Bereaved Family Support Group

通過小組形式處理喪失親人的傷痛及學習適應生活上的轉變。

	72.2 0 11.7 p 20.2 12.5 (150) (150 px)								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
W447	11月19日-12月24日 (逢週六)	上午10:00-下午1:00	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12			
對象	在過去24個月內有親人因癌症去世的人士								

與癌共存系列:跨專業分享會

Living with Cancer: Multi-Professional Sharing Sessions on Palliative Care

探討如何處理晚期癌症和不適症狀和護理。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W448	11月26日(週六)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工)	30
對象	第四期或復發的癌	症患者及照顧者				

談死看生 - 活好現在 Life and Death Café

與同路人一起打開心窗,透過卡牌遊戲談談生、論論死,探索生命的意義,從今天計劃當下。

/ (1 320/	A CONTRACT C										
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額					
K459	11月23日-12月7日 (逢週三)	下午2:00-4:30	3	葵 涌	林翠賢女士(助理服務主任)	10					
對象	癌症患者										

喪親家屬互助交流聚會 - 聖誕篇

Christmas Special: Social Support Group for Bereaved Family

喪親家屬同路人聖誕共聚,分享思念與互相支援,並一起製作聖誕手作,為自己及他人送上祝福。

1010000)5 5 /B//B() (<u> </u>	C 2011 - 100 5 1		
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K460	12月17日(週六)	下午2:00-5:00	1	葵 涌	林翠賢女士(助理服務主任)	8
對象	在過去24個月內有	親人因癌症去世的人:	±			

喪親家屬互助交流聚會 - 與心靈對話篇

Support Group for Bereaved Family with Labyrinth

喪親家屬一同透過與大自然連繫與踱步默想的活動,與內在的自己進行一場心靈對話。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
K461	10月15日(週六)	上午9:30-下午12:30	1	外出活動 (待定)	梁煥能先生 林翠賢女士(助理服務主任)	10		
對象	在過去24個月內有	在過去24個月內有親人因癌症去世的人士						

與癌共存系列 - 社區資源篇

Living with Cancer: Knowing Community Resources

田等来问上古弥彻突然六侍的恸跃,秘咏性应复称,藤彻生心史好。						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W493	11月19日(週六)	下午2:30-4:30	1		冼穎釗女士(註冊社工)	15
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

Women's Cancer 婦女癌症



指肋機構



癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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



香港賽馬會慈善信託基金

由婦科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
F170	11月5日(週六)	下午3:00-5:00	1	中環	李灝思醫生 (婦科腫瘤科助理教授)	30
對象	婦科癌患者					

認識治療乳癌的化療藥物 Understanding Chemotherapy for Breast Cancer 💟



由專科醫生講解乳癌治療的藥物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F171	12月1日(週四)	下午1:45-3:00	1		盧穎嬋醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及照顧者	<u>.</u>				

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	
W449	12月15日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙 💭	周倩蕾女士(註冊營養師)	15	
對象	半年內確診及治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者						

「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
F172	10月14日(週五)	下午1:30-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	乳癌及婦科癌患者					

外出飲食小貼士講座 - 乳癌及婦科癌患者

Eat Out Tips for Cancer Survivors for Breast and Gynaecological Cancer Patients

健康飲食是預防復發的重要部份,此講座將為乳癌及婦科癌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	
W450	10月8日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)	15	
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	此活動與向日葵互協會合辦。						

飲食交流會 Dietetic Sharing 💟

營養師與參加者— 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		
K462	10月19日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	上網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30		
對象	乳癌及婦科癌患者	[*] 及照顧者						
F173	11月18日(週五)	下午1:30-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	20		
對象	乳癌及婦科癌患者	及照顧者						
W451	12月9日(週五)	下午2:00-4:00	1	上網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20		
對象	乳癌患者及照顧者	<u>.</u>						

減低骨質疏鬆風險之健康飲食講座 Diet to Reduce Osteoporosis Risk 💟



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F174	12月1日(週四)	下午2:00-4:00	1	[二網上進行]	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	乳癌及婦科癌患者	-				

減低復發風險之健康飲食講座 💟



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
F175	10月21日(週五)	下午1:30-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	乳癌及婦科癌症康復者					

減低乳科及婦科癌症的復發風險之體重管理講座 💟

Weight Management Talk for Breast and Gynaecological Cancer Survivors

部份處利原症治療命会體重 F.升,此護來整介紹加何漆過健康的食管理體重,減低處利原症復發的風險。

יי ווא נגו טו	即以邓怀尼亚心家自自愿主工/ 如明庄的开心和自及过度深以及自身超生 两色邓特尼亚及次的成体									
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額				
F176	11月16日(週三)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	不限				
對象	乳癌及婦科癌康復者									

「康復的飲食原則和迷思」問與答 💟

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

工作坊會先收集參加者對於治療後飲食的疑問,內容會按提問度身剪裁,希望幫助大家重建個人的健康飲食。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
F177	12月29日(週四)	下午2:00-4:00	1	[編上進行]	周倩蕾女士(註冊營養師)	20	
對象							

生活適應系列 Pre & 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
C389	10月10、17日 (週一)	上午10:00-中午12:00	2	上網上進行	王敏詩女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註		1. 参加者將先列作後備; 2. 参加者需先經評估,以確定是否適合参加。				

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	
K463	10月20、27日 (週四)	下午2:30-4:30	2		林翠賢女士(助理服務主任)	10	
W452	11月17、24日 (週四)	下午2:30-4:30	2	黃大仙 🔛	簡煥殷女士(註冊社工)	10	
C390	12月12、19日 (週一)	下午2:30-4:30	2		王敏詩女士(註冊社工)	10	
對象	半年內確診或治療中乳癌患者						
備註	1. 参加者將先列作後備; 2. 参加者需先經評估,以確定是否適合參加。						

DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop 💟

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
F178	10月20日(週四)	下午1:45-3:15	1	中環	義務導師	12	
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	由於此工作坊未能網上進行,因而視乎疫情,或有機會取消。						

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	
W453	11月8-29日 (逢週二)	下午1:00-3:00	4	觀塘 (確實地點待定)	王敏詩女士(註冊社工) 造型指導、化妝師	10	
對象	一年內確診乳癌或	一年內確診乳癌或婦科癌患者					

症狀處理 Symptom Management

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
	評估: 11月9日(週三)	評估: 上午9:30-下午1:00	1		註冊物理治療師	
W454	課堂: 11月16-30日 (逢週三)	課堂: 上午9:30-11:00	3	上網上進行		15
	評估: 12月7日(週三)	評估: 下午2:00-5:00	1	中環	註冊物理治療師	15
F189	課堂: 12月14-12月28日 (逢週三)	課堂: 下午3:30-5:00	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	参加者需先列作後	·備,經職員評估後再码	確定是	否適合參加。		

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
F179	10月19日(週三)	上午10:30-中午12:00	1		湯淑嫺女士(註冊護士)	10
對象	乳癌患者					

化療副作用知多D - 乳癌 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
F188	10月25日(週二)	上午11:30-下午1:00	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	10
對象	乳癌患者及照顧者	2				

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



由護士講解婦科癌常見的症狀,治療及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W455	12月7日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 🖵	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	婦科癌患者及照顧	 [者				

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
F182	12月29日(週四)	下午3:00-4:30	1	[二網上進行]	湯淑嫺女士(註冊護士)	20
對象	一年內確診乳癌患	·····································				

康復護理知多D - 乳癌患者 ₩

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
F183	10月6日(週四)	下午3:00-4:30	1		湯淑嫺女士(註冊護士)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

預防上肢淋巴水腫之護理講座 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		
F180	10月12日(週三)	下午1:45-3:15	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	15		
F181	11月30日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	中環	湯淑嫺女士(註冊護士)	15		
對象	乳癌患者	乳癌患者						
備註	首次參加或曾接受	乳科手術的乳癌患者優	憂先。					

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
F184	11月19、26日 (週六)	上午11:30-下午1:00	2	中環	梁舜欣女士 (註冊物理治療師)	30
對象	乳癌患者					

婦科癌治療後下肢淋巴水腫護理研習班 💟

Lower Lymphoedema Care - Post-Treatment Workshop for Gynaecological Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
F185	12月6、13日 (週二)	下午1:45-3:15	2	中環	註冊物理治療師	30	
對象	婦科癌患者						
備註	2. 參加者必須為完	1. 首次參加者優先; 2. 參加者必須為完成所有治療; 3. 參加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
F186	11月29日(週二)	下午1:45-3:15	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	乳癌及婦科癌患者	<u>.</u>				

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

減低骨質流失率及降低骨折風險,透過運動以提升肌力及鍛鍊更好的平衡和協調感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F187	評估: 10月26日(週三) 課堂:	評估: 上午11:30-下午1:00 課学:	評估: 1節 課堂:	中環	中 環 註冊物理治療師	15
	珠星: 11月9、16日(週三)	J.,	2節			
對象	一年內完成手術或	放射治療的乳癌及婦科	斗癌患	者		
備註	参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合参加。					

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	
	評估: 11月1日(週二)	評估: 上午10:00-下午1:00	評估: 1節		註冊物理治療師		
F190	課堂: 11月8-11月22日 (逢週二)	課堂: 上午9:15-10:45	課堂:	_網上進行]		15	
對象	一年內完成手術或	一年內完成手術或放射治療的婦科癌患者					
備註	参加者需先列作後	参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。					

情緒及心靈治療 Emotion

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	
F191	10月12日-11月16日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	6	中環	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10	
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	1. 首次參加者優先; 2. 參加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動; 3. 所有參加者將先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。						

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

乳癌患者體質與中醫調理飲食

Healthy Diet of Breast Cancer with Chinese Medicine Treatment Perspective

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	
K464	10月25日(週二)	下午2:30-4:00	1	葵 涌	朱國棟先生(註冊中醫師)	30	
對象	乳癌患者						
W456	11月15日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	註冊中醫師	20	
對象	乳癌患者及照顧者						

休閒系列 Leisure

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



於治療期間,透過製作粉彩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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
C391	10月11日-11月1日 (逢週二)	下午2:30-4:30	4	北角	王敏詩女士(註冊社工)	8	
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。						

手機攝影技巧班 Mobile Phone Photography Class 💟



課堂將教授實用手機拍攝技巧、取景構圖方法及常見手機拍攝功能應用;令大家可以拍出美麗的相片!

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F192	11月3日-11月17日 (逢週四)	上午11:30-下午1:00	3	中環	義務導師	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 参加者無須攝影經驗或技巧,請自攜智能電話於課堂使用。 2. 由於此工作坊未能網上進行,因需視乎疫情進展,請注意職員通知。					

窩心暖暖編織班 Knitting with Love and Warmth ♥️



讓你為自己或心愛的人編織冷帽,迎接窩心暖暖的冬天。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F193	12月12日-12月21日 (逢週一、三)	上午11:30-下午1:00	4	中環	義務編織導師	6
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。 2. 参加者請自備四枝棒針及毛冷; 3. 参加者必須出席第一節課堂。					

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

復康運動 - 肌肉訓練班 Rehabilitation Exercise - Muscle Training Class 💟



此活動能強化各部份肌肉,緩解身體痛楚,提升身體機能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C392	10月14-28日 (逢週五)	上午10:30-中午12:00	3	[編上進行]	註冊物理治療師	25
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	参加者需先列作後備,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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K465	12月2-16日 (逢週五)	下午3:00-4:30	3		註冊物理治療師	20	
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	2. 參加者必須為完	1. 首次參加者優先; 2. 參加者必須為完成所有治療; 3. 參加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W457	12月7日-21日 (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	2. 參加者必須為完	1. 首次參加者優先; 2. 參加者必須為完成所有治療; 3. 參加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。					

隨時復康運動 - 伸展訓練班 Anytime Rehabilitation Exercise - Stretching Exercise ♥



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
F194	11月7日-21日 (逢週一)	上午9:30-11:00	3	中環	註冊物理治療師	30	
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	1. 首次參加者優先 2. 參加者必須為完 3. 參加者需先列作		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
F195	12月15日-29日 (逢週四)	上午11:30-下午1:00	3	[二網上進行]	註冊物理治療師	30
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先; 2. 參加者必須為完成所有治療; 3. 參加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。					

個人成長系列 Personal Growth

記憶力治療小組 - 乳癌及婦科癌患者 💟

Memory Enhancement Group - Breast and Gynaecological Cancer Patients

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
W458	10月21日-11月11日 (逢週五)	上午11:00-下午1:00	4	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	参加者先列作後備;經評估後以確定是否適合参加。					

家庭和兩性關係 Relationship

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C393	11月19日(週六)	下午3:00-5:00	1	[編上進行]	蔡兆欣女士 (認可性治療師)	30
對象	已完成治療的乳癌或婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					

「不再害怕愛與親密」工作坊 Workshop - Leave Your Fear of Getting Closer 💟



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
C394	12月3、17日 (週六)	下午1:00-5:00	2		蔡兆欣女士 (認可性治療師)	12	
對象	已完成治療的乳癌	已完成治療的乳癌及婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					
備註	1. 報名者需先列作後備,進行需要評估後再確定參加資格; 2. 曾出席「癌症與性親密關係講座」者可優先參與。						

Women's Cancer Support Service - Managing Lymphoedema 婦女癌症支援服務 - 淋巴水腫護理

Assessment for Lymphoedema 淋巴水腫評估服務

Assessment for lymphoedma 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 lymphodema 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 黄大仙		✓	
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



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
F196	11月10日(週四)	下午2:00-4:00	1	[網上進行]	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者及照	 R 顧者				

生活適應系列 Pre & 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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W459	11月10日-11月24日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	3	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	8		
對象	前列腺癌患者及照	前列腺癌患者及照顧者						
活動提供	共剛確診患者及其照	顧者與過來人交流分享	- , 學	習如何面對及原	显理治療後的各種適應問題。			
C395	12月15日(週四)	下午2:30-4:30	1	北角	註冊社工、華樂會義工	30		
對象	前列腺癌患者及照顧者							

前路無阻 - 活力詠春(第十七期)

Going Through Project - Wing Tsun for Vitality (17th Intake)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
C396	10月7日-12月23日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	12	北角	華樂會詠春研習導師	10	
對象	前列腺癌患者						
備註	參加者需先列作後	参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合参加。					

前路無阻 - 前列腺癌症治療的新趨勢 🔼

Going Through Project - New Trends in Treatment of Prostate Cancer

中腫瘤科專科醫生講解前列腺癌症治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W460	11月19日(週六)	上午11:30-下午1:00	1	黄大仙 🖵	陳添偉醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	30
對象	前列腺癌患者及照	·····································				

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。

010731700770		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C398	11月17日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	[二網上進行]	李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	前列腺癌患者及照	限顧者				

前路無阻 - 認識前列腺癌治療後的失禁和性功能障礙 🔷



Going Through Project - Managing Incontinence and Sexual Dysfuctions after Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W461	11月5日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙 💭	泌尿外科顧問護師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	1. 前列腺癌患者優先; 2. 参加者須先列作後備,進行評估後再確認參加者資格。					

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
C399	12月5日(週一)	上午10:30-中午12:00	1	[編上進行]	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照	鼠				

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

兄弟幫 - 動出健康路 🥌



Men's Zone: Get Moving Exercise Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W462	10月18日(週二)	上午9:00-下午1:00	1	衛奕信徑 第四段	李沛泉先生(註冊社工)	8
對象	男性癌症患者					
備註	3. 請穿著輕便服裝 是否適合參與行	泛搭公共交通工具到活	需戶外 請先徵	、活動用品。請 (詢醫生意見。	建費; 注意個人身體狀況及體力,往	衡量

前路無阻 - 前列腺癌患者橡筋帶運動班 🔷



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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W463	10月19-26日 (週三)	下午2:30-4:30	2	黃大仙 💭	物理治療師 李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者					

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



以詠春作強身訓練,改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題,提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K466	10月20日-11月24日 (逢週四)	上午9:30-11:30	6	葵涌	詠春教練	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	参加者須先列作後備,進行評估後再確認参加者資格。					



前列腺癌患者交流會之「我和運動有個約會」 **Quarterly Gathering for Prostate Cancer Patients - Let's Do Exercise**

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W464	11月16日(週三)	下午2:30-4:00	1	黃大仙 🖵	黃家豐先生(體適能教練)	10	
對象	前列腺癌患者						
備註	與香港創域會合辦活動。						

男士乒乓球訓練班 Men Ping Pong Exercise Class 🔷



透過一同體驗戶乓球運動,提升參加者的體能,並結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W465	11月3日-11月24日 (逢週四)	下午2:00-4:00	4	摩士公園 體育館	康文署註冊教練	11
對象	男性癌症患者					
備註	與康樂及文化事務署合辦活動。					

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



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

0.0.0.9(70272										
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額				
W466	10月12日(週三)	上午11:00-下午12:30	1	[編上進行]	李翠儀女士(註冊護士)	30				
對象	擴散或復發的前列腺癌患者及照顧者									

家庭和兩性關係 Relationship

前路無阻 - 香薰舒懷工作坊 - 愛心關懷篇 🔷



Going Through Project - Aroma Care Workshop - Love and Care

由國際專業香薰治療師及註冊護士講解,如何使用香薰及藉著身體按摩,以傳達彼此愛意與關懷,促 進夫婦之間感情。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W467	11月4、11日 (週五)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	IFPA國際專業香薰治療師 及註冊護士	20 (10組)		
對象	前列腺癌症患者夫	前列腺癌症患者夫婦						
備註	1. 所有參加者必須報名,前列腺癌患者夫婦優先; 2. 報名時先列作後備,經職員評估後再確認; 3. 每組參加者會獲贈一份香薰材料作課堂練習。							

Young Adult's Cancer 青年癌症



生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

YOU CAN - 美容及化妝工作坊 YOU CAN - Make-up Workshop

讓參加者掌握日常護膚及扮靚貼士,裝扮自己、重拾自信,踏上康復路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
C400	12月10、17日 (週六)	下午1:30-3:00	2	北角	義務導師	6	
對象	18-39歲年輕癌症患者						
備註	1. 参加者先列作後備,經職員確定參加名額;2. 如皮膚易敏感的參加者,請自帶護膚及化妝用品。						

情緒及心靈治療 Emotion

YOU CAN - 以藝療心 - 和諧粉彩 YOU CAN - Heal Your HeARTs: Pastel Nagomi Art

藉著學習和諧粉彩,在創作過程中抒發情感,感受內心的平和,以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
K467	10月6日-10月15日 (逢週四、週六)	下午2:30-4:30	4	葵 涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	8		
對象	18-39歲年輕癌症患者							
備註	参加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動。							

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K468	10月22日-11月12日 (逢週六)	下午2:30-4:30	4	葵 涌	吳灝璋先生(助理服務主任)	8	
對象	18-39歲年輕癌症患者						
備註	参加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動。						

YOU CAN - 西洋書法聖誕卡 YOU CAN - Handmade Calligraphy Christmas Cards

課程將教授西洋書法技巧、工具知識、握筆方法,讓參加者掌握書法竅門,從而製作出一張獨一無二的聖誕飾物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K469	12月10日(週六)	下午2:00-4:30	1	葵涌	西洋書法導師	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

Rainbow Club 彩虹會



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



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

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

诱過藝術治療幫助孩子表達面對父母患寫的焦慮及厭力。

及过去间心点中的人员心思的不愿人怪力									
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
C401	11月4-25日 (逢週五)	下午4:15-5:15	4	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10			
對象	彩虹會5至7歲兒童	彩虹會5至7歲兒童							
W468	10月8日-10月29日 (逢週六)	下午3:00-4:30	4	黃大仙	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10			
K470	10月14日-11月4日 (逢週五)	下午4:30-5:45	4	葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10			
對象	彩虹會8至14歲兒	·····································							

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
W469	11月5日-11月26日 (逢週六)	下午3:00-4:30	4	黃大仙 🔎	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會青少年					

彩虹會 - 家長茶聚 Rainbow Club - Tea Gathering

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W470	10月8日(週六)	下午3:00-4:30	1	黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
K471	11月19日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	葵 涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	15
對象	彩虹會家長					

彩虹會 - 親子藝術治療工作坊 - 壓力管理 Rainbow Club - Parent-Child Art Therapy Workshop - Stress Management

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C402	12月17日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會家庭					

彩虹會 - 親子關係增潤工作坊 - 家庭攝影

Rainbow Club - Parent-Child Workshop - Family Photo Shooting

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W471	11月26日及 12月17日(週六)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	攝影義工、 簡煥殷女士(註冊社工)	6
對象	彩虹會家庭					
備註		三後備;負責職員將致 聶日;12月17日為相相				

彩虹會 - 家庭善別藝術治療支援聚會

Rainbow Club - Art Therapy Berevement Support Gathering

透過藝術治療幫助家庭表達哀傷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K472	11月26日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	葵 涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	6個 家庭
對象	彩虹會兒童及其家	沒庭				
備註	每個家庭最多4位	,参加者只限兒童及其	直系新	見屬或監護人 ·)	

彩虹會 - 兒童藝術治療工作坊 Rainbow Club - Children 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
W472	11月11日(週五)	下午4:00-6:00	1	黃大仙 💭	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5至12歲兒	 童				

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

透過親子體驗活動,提升親子互動,一同享受親子時光。

/ _ / _ / / 2	1022-07(72 270 0 0 27 1 170	5 — 22 1 5 5 7 1 1 5 5	- 3 / 0				
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W473	11月20日(週日)	下午1:00-5:00	1	戶外空間	梁麗儀女士	50	
對象	彩虹會家庭	彩虹會家庭					
備註	1. 参加者將先列作 2. 此活動將視乎疫 3. 請衡量個人體能	夏情 [,] 或有機會取消;					

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

透過親子聖誕花藝體驗活動,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
W474	12月18日(週日)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	花藝導師	30
對象	彩虹會家庭					
備註	参加者將先列作後	· c備。				

Wellness and Holistic Health Care 身心靈健康活動



「與身心約會」- 提高免疫系統的運作

學習無界限!我們透過網上直播平台ZOOM,提供多元化課程,幫助培養對身體和情緒的覺察能力, 找到當下的和平。

網上直播課程包括瑜伽、靜觀、普拉提斯、氣功、整全生活及健康飲食等。 部份設有互動課程,鼓勵學員開啟視頻與導師們互動。

熱門活動推介:

• 療愈瑜伽



• 呼吸及瑜伽大休息



• 普拉提斯伸展運動



• 頌缽靜心工作坊



• 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-XXXXXXX 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。



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。)

	士美非路體育館舞蹈室	堅尼地城士美菲路12K號士美非路市政大廈4樓 (近堅尼地城站A出□)		
香港	上環體育館舞蹈室	皇后大道中345號上環市政大廈11樓 (近港鐵上環站A2出口)		
	中環遠東發展大廈	中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室 (近港鐵中環站B出口或上環站E1出口)		
	鰂魚涌體育館舞蹈室	鰂魚涌街38號鰂魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鰂魚涌站A出口或太古城站B出口,步行約9分鐘)		
	港島東體育館舞蹈室	西灣河鯉景道52號 (近港鐵西灣河站A出口,毗鄰香港電影資料館)		
	保安道體育館舞蹈室	長沙灣保安道325至329號保安道市政大廈2樓 (近港鐵長沙灣站C1出口,毗鄰李鄭屋邨)		
九龍	瑞和街體育館活動室(大)	觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓 (近港鐵觀塘站A1出口,步行約8分鐘)		
	黃大仙彩虹道體育館活動室1號(大)	黃大仙彩虹道150號 (近港鐵黃大仙站D2出口,步行約8分鐘)		
	車公廟體育館活動室2號	沙田沙田頭路10號 (近港鐵車公廟站B出口,步行5分鐘)		
	大埔墟體育館舞蹈室	大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓 (近港鐵大埔墟站A2出口)		
	坑口體育館多功能大活動室2號	將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓 (近港鐵坑□站B出□,步行約8分鐘)		
新 界	調景嶺體育館活動室2號(大)	將軍澳翠嶺路2號(近港鐵調景嶺站 A1出口,步行約4分鐘,於香港知專設計學院旁)		
	屏山天水圍體育館活動室(大)	天水圍聚星路1號 (近港鐵西鐵線天水圍站C出口)		
	天水圍體育館舞蹈室	天水圍天柏路1號 (近港鐵西鐵線天水圍站E2出口轉乘輕鐵751往天湖站)		
	屯門兆麟體育館活動室(小)	屯門兆麟街19號屯門兆麟政府綜合大樓4樓 (近輕鐵三聖站,步行3分鐘或兆麟站,步行約8分鐘)		

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
K473	10月11日-12月6日 (逢週二)	上午9:30-11:00	9	葵 涌	謝沚君女士(Melody)	16
K474	10月19日-12月14日 (逢週三)	下午3:15-4:45	9	屏山天水圍 體育館	梁清薇女士(Carol)	27
W475	10月3日-12月5日 (逢週一)	下午2:15-3:45	10	坑口體育館	顏詠詩女士(Ivy)	25
W476	10月20日-12月15日 (逢週四)(12月1日除外)	下午2:15-3:45	8	觀塘瑞和街 體育館	麥玉蓮女士(Irene)	25
C405	10月19日-12月14日 (逢週三)	下午1:00-1:55	9	鰂魚涌	陳兆媚女士(May)	25
C406	10月22日-12月17日 (逢週六)	上午9:00-9:55	9	體育館	曾翠瓊女士(Jessica)	25
對象	癌症患者,若有手術傷口,須康復後3個月方可參加。C406在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

進階瑜伽 Yoga for 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
C407	10月22日-12月17日 (逢週六)	上午10:05-11:00	9	鰂魚涌 體育館	曾翠瓊女士(Jessica)	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。在職患者優					優先
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
K475	10月12日-11月30日 (逢週三)	上午9:30-11:00	8	葵 涌	張寧女士	16
K476	10月11日-12月13日 (逢週二)	下午1:15-2:45	10	屯門兆麟 體育館	梁清薇女士(Carol)	18
C408	10月19日-12月14日 (逢週三)	下午2:05-3:00	9	鰂魚涌 體育館	陳兆媚女士(May)	25
W477	10月20日-12月8日 (逢週四)	上午10:15-11:45	8	黃大仙彩虹道 體育館	張寧女士	25
				The same of the sa		

乳癌患者,若有手術傷口,須康復後3個月方 對象

請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買, 備註 中環服務中心除外。



陰瑜伽 Yin Yoga

陰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
K477	10月10-31日 (逢週一)	上午9:30-11:00	4	葵 涌	張寧女士	16
對象	癌症患者,若有手術傷□,須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

陰陽流動瑜伽 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	
K478	10月15、22日 (週六)	上午9:30-11:00	2	英 涌	黃佩珊女士(Deedy)	16	
K479	11月1-15日 (逢週二)	下午3:30-5:00	3		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,K478在職患者優先						
備註	1. 請自備中形毛巾;2. 只能選報一個陰陽流動瑜伽工作坊。						

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	
C409	10月26日-12月7日 (逢週三)	下午4:00-5:30	7	北角	廖正傑先生 (Carmen)	9	
對象	男性癌症患者,若有手術傷口,須康復後3個月方可參加						
備註	請自備中形毛巾。						

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	
W478	11月22日-12月20日 (逢週二)	中午12:00-下午1:00	5	黃大仙	余狄夫先生(Dick)	15	
K480	10月14日-11月25日 (逢週五)	下午1:15-2:15	7	葵 涌		20	
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						
備註	只能選報一個愛笑瑜伽。						

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	
C410	10月11-25日 (逢週二)	上午9:30-11:00	3	北角	陳兆媚女士(May)	11	
W479	11月7-28日 (逢週一)	上午11:15-下午12:45	4	黃大仙	黎淑英女士(Monica)	15	
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者						
備註	1. 請自備中形毛巾	1. 請自備中形毛巾;2. 只能選報一個椅子瑜伽。					

生活瑜伽工作坊 Niyama Yoga

透過柔和而簡單的瑜伽式子,慢慢放鬆身、心、靈,達到生機再展,活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
W480	11月9-23日 (逢週三)	上午9:15-10:45	3	黃大仙	黎美心女士	15	
對象	癌症患者,若有手術傷口,須康復後3個月方可參加						
備註	請自備中形毛巾。						

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
C411	10月27日-11月10日 (逢週四)	下午2:30-4:00	3	北角	張曉蘭女士(Loretta)	9
C412	10月27日-11月10日 (逢週四)	下午4:15-5:45	3			9
K481	10月17-31日 (逢週一)	下午2:00-3:30	3	葵 涌	曾翠瓊女士(Jessica)	16
對象	癌症患者·若有手	術傷□,須康復後3個	月方で	可参加		
備註	1. 請自備中形毛巾; 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
C415	12月6-20日 (逢週二)	上午9:30-11:00	3	北角	陳兆媚女士(May)	9
C416	12月6-20日 (逢週二)	下午2:00-3:30	3		P*k クロ Xria X 工(Way)	9
W481	11月9、16日 (週三)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	曾翠瓊女士(Jessica)	15
對象	癌症患者,若有手	術傷□,須康復後3個	月方で	可参加		
備註	1. 請自備中形毛巾; 2. 只能選報一個瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
W482	10月26日、11月2日 (週三)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	曾翠瓊女士(Jessica)	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 - 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。本工作坊將探討骨盆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盆健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C413	11月17日-12月1日 (逢週四)	下午2:30-4:00	3	北角	北角 張曉蘭女士(Loretta)	9
C414	11月17日-12月1日 (逢週四)	下午4:15-5:45	3			9
對象	癌症患者,若有手	術傷□,須康復後3個	月方可	可参加		
備註	1. 請自備中形毛巾; 2. 只能選報一個瑜伽工作坊 - 健康髖關節。					

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

疲累?酸痛?請細心感受身體的訊息,用呼吸和適度伸展, 紓緩腰背痛問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K482	11月7-21日 (逢週一)	下午2:00-3:30	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					

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		
C417	10月6-20日 (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

靜坐基礎班 Meditation for Beginners



透過呼吸法和靜坐,走入自己的心靈空間,達至自我療愈,平靜情緒,同時提高生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C420	10月19日-11月30日 (逢週三)	上午10:00-11:30	7	中環遠東 發展大廈	薛曉光女士	20

對象 癌症患者



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



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
	簡介會: 10月24日(週一)	上午10:00-下午12:30	1			16
C418	課程: 10月31日-12月19日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	9	北角	薛曉光女士	10
	全日靜修: 12月8日(週四)	上午10:00-下午5:00				
	* ^ * * * * *		<u></u>			

適合有意改善身心狀態的癌症患者(包括失眠、情緒困擾或長期受壓力),首次參加者優先 對象

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」。

備註 課程:

- 1. 簡介會之後將安排個別評估,以了解是否適合;
- 2. 每節互相緊扣, 須出席全部(8節及1天)課程;
- 3. 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。如學員課程出席率低於80%,按金將撥捐香 港癌症基金會,恕不退回;
- 4. 練習包括身體掃描、靜坐、伸展、靜觀進食、與困難共處等。

太極 Taiji

簡易陳式太極 Chen Style Taiji 10 Forms

課程將以五禽戲作熱身功,並練習陳式太極拳簡易10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
K484	10月3-31日 (逢週一)	下午12:15-1:45	5	天水圍 體育館	陳惠英女士	18
對象	適合初學太極的癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣; 2. 只能選報一個太極班。					

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
K483	10月7日-12月23日 (逢週五)	上午9:30-11:00	12	葵 涌	溫玉儀女士	16
K485	10月5日-12月21日 (逢週三)	上午10:00-11:25	12	長沙灣保安道 體育館	溫玉儀女士	21
對象	癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣; 2. 只能選報一個太極班。					

陳式太極進階班 Chen Style Taiji for The Experienced

教授「陳式老架30式拳」,架勢舒展大方,步法輕靈穩健,身法中正自然,對強身健體及養生有相當效用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
K486	10月5日-12月21日 (逢週三)	上午11:35-下午1:00	12	長沙灣保安道 體育館	溫玉儀女士	21	
對象	適合曾修習陳式太	適合曾修習陳式太極基礎班的癌症患者					
備註		1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣; 2. 只能選報一個太極班。					

氣功 Qigong

氣功八式 Qigong 8 Forms

氣功八式,為張世賢師公編制,傳受謝秉中師父,簡單易學,動作柔和平穩,若堅持恒常練習,能達 到強身健體之效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W483	10月21日-12月16日 (逢週五)	上午10:00-11:00	9	大埔墟 體育館	王雅詩女士	16
對象	適合初學氣功的癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣; 2. 只能選報一個氣功班。					

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踭等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W484	10月19日-12月7日 (逢週三)	上午10:00-11:00	8	調景嶺 體育館	伍妙奇女士	25
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒,初學者可於首課了解詳情; 2. 只能選報一個氣功班。					

功前熱身術及易筋棒運動二集 Qigong Warm-up Session & Yi Jin Bang Exercise Part 2

功前熱身術以調心、調息和調身為手段,練習是動靜結合和剛柔相濟,有伸筋拔骨的作用,可達到預防損傷、勞損和有益身心的功效。易筋棒二集主要是集中下肢鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額		
C421	10月15日-12月17日 (逢週六)	上午8:00-9:00	10	港島東 體育館	孫貴平先生	18		
K487	10月20日-12月15日 (逢週四)	下午4:15-5:15	9	葵 涌	陳淑賢女士	16		
對象	癌症患者							
備註	1. 請帶備易筋棒,初學者可於首課了解詳情; 2. 只能選報一個氣功班。							

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袪病的自身形體活動。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
W485	10月19日-12月7日 (逢週三)	上午11:00-中午12:00	8	調景嶺 體育館	伍妙奇女士	25
C422	10月15日-12月17日 (逢週六)	上午9:00-10:00	10	港島東 體育館	孫貴平先生	18
對象	適合曾參加八段錦	/功前熱身術之癌症患	者			
備註	1. 請帶備易筋棒; 2. 只能選報一個氣功班。					

郭林氣功 Guo Lin Qigong

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K488	10月7日-11月25日 (逢週五)	上午11:30-下午1:00	8	葵 涌	李艷芳女士	18
C423	10月13日-12月8日 (逢週四) (11月17日除外)	上午10:15-11:45	8	士美非路 體育館		25
對象	癌症患者,首次 参	加者優先				
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣; 2. 只能選報一個氣功班。					

郭林氣功鬆靜工作坊 Guo Lin Qigong Workshop

體驗郭林氣功基本功法,配合靜觀,以鬆靜自然方式,促進血液循環,增強體質。

1022 : 07 (0 12 1	171475 — 1 757 — ==	_ 133 _ 20	0 .				
活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
C424	11月1-29日 (逢週二)	上午9:15-11:15	5			11	
C425	11月1-29日 (逢週二)	上午11:45-下午1:45	5	北角	吳宏建先生	11	
W486	11月3日-12月1日 (逢週四)	上午9:10-11:00	5	黃大仙		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. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣; 2. 只能選報一個氣功班。						

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

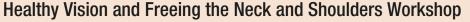
這套四式運動簡單、流暢,每天早上及睡前練習5分鐘,可打通身體經絡,增強人體功能,令人身心舒 泰,促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W487	10月27日、11月3日 (週四)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	胡若珮女士	15
對象	癌症患者					

身體覺知 Body Awareness

魁根斯方法工作坊 - 健康視力及放鬆肩頸





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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額		
K489	11月29日、12月6日 (週二)	下午2:00-3:30	2	葵 涌	紀文舜先生(Sean)	16		
對象	癌症患者,特別適合頭頸癌患者							
備註	須穿著舒適保暖的衣服。							

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、横式呼吸和控制盆底肌,提升骨盆和身體穩定性,糾正姿勢和減輕腰背與 肩膊的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
K490	10月10-31日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	4	葵 涌	張岫雲女士	16	
W488	11月5-19日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	黃大仙	譚穎恩女士	15	
對象	特別適合首次參加	的癌症患者。若有手術	质傷□	,須康復後3個	固月方可參加		
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買,中環服務中心除外; 2. 只能選報一個伸展運動班。						

普拉提斯伸展運動基礎班 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	
K491	11月7日-12月19日 (逢週一)	上午9:30-11:00	7			16	
K492	11月7日-12月19日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	7	葵 涌		16	
W489	10月12日-11月30日 (逢週三)	上午10:15-11:45	8	車公廟 體育館	張岫雲女士	25	
C426	10月14日-12月16日 (逢週五) (11月18日除外)	下午1:00-2:00	9	上環體育館		25	
*16	癌症患者,若有手	- 術傷□ [,] 須康復後		Ph.			

癌症患者,若有手術傷□,須康復後 3個月方可參加

備註

- 1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買,中環服務中心除外;
- 2. 只能選報一個伸展運動班。



繪畫療愈 Arts Healing

曼陀羅繪畫療愈工作坊 Mandala Arts Healing

透過繪畫曼陀羅,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	
K493	10月8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	超症患者,只限自次参加者,名領只提供給主柱参與者 1. 課程內容互相連貫,参加者請勿遲到及早退; 2. 學員需於課程當天繳交港幣60元的部分畫材成本費用(畫筆、小水桶、圍裙及調色盤); 3. 工作坊名額有限,報名者經核實參加資格後,請於9月30日前繳交港幣300元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌),支票抬頭:香港癌症基金會,並註明「曼陀羅繪畫療愈工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁); 4. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席,按金將撥捐香港癌症基金會,忽不退回; 5. 學員請外出自理午餐。						

曼陀羅舊生練習日 Mandala Practice Day

此練習日為曼陀羅繪畫療愈工作坊的延續,讓舊生能持續透過全日靜心地繪畫曼陀羅,與自己友善相處。

,,,								
活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額		
K494	12月3日(週六)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	薛瑞光女士	18		
對象	只限曾修習曼陀羅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. 参加者請勿遲到及早退; 2. 學員請自備畫布或以成本價港幣20元於中心購買(每季限購一塊畫布); 3. 服務中心不提供公用的畫筆、小水桶、圍裙及調色盤。學員可自行攜帶上述物品或是以 港幣60元畫材成本購買一套; 4. 學員請外出自理午餐。							

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

參與者透過點和線,創造屬於個人的曼陀羅。導師亦會分享經驗,帶領大家從另一角度觀察和發現有趣的生活角度,感受當下。

活動	編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
F1	65	10月21日(週五)	上午10:00-下午12:45	1	中環 (多用途活動室C及D)	張素宜女士	24	
對	象	癌症患者 [,] 只限首次參加者。在職患者優先						
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	
K495	12月1-15日 (逢週四)	上午9:30-11:30	3	葵 涌	余狄夫先生	18	
對象	癌症患者,只限首次参加者,名額只提供給全程參與者						

禪繞畫麻布袋工作坊 Zentangle Burlap Tote Bag 🎳

想親手畫一個具個人風格的禪繞畫麻布袋嗎? 導師將帶領參加者一步步靜心繪畫既美觀又實用的禪繞 畫麻布袋。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額		
K496	11月16日(週三)	下午1:00-5:30	1	葵 涌	余狄夫先生	20		
對象	只限曾修習禪繞畫體驗工作坊的癌症患者,名額只提供給全程參與者							
備註	學員請自備黑色針筆並於課程當天繳交港幣70元的部分畫材成本費用。							

聲音療愈 Sound Healing

頌缽聲療大休息工作坊 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		
C427	11月16日(週三)	上午9:30-10:30	1		** 74 50 4	7		
C428	11月16日(週三)	上午11:00-中午12:00	1			7		
C429	11月17日(週四)	上午9:30-10:30	1	北角	蔡雅玲女士	7		
C430	11月17日(週四)	上午11:00-中午12:00	1			7		
C431	11月24日(週四)	上午9:30-10:30	1		Mr Tsering Ngodup (ENG)	8		
C432	11月24日(週四)	上午11:00-中午12:00	1		Wil Tsering Ngodop ENG	8		
K497	10月5、12日 (週三)	下午2:00-3:30	2	葵 涌	同惊杀七十	22		
W490	11月21、28日 (週一)	下午2:15-3:45	2	黃大仙	何婷希女士	13		
對象	癌症患者,同時觀	癌症患者,同時歡迎其照顧者參加						
備註		1. 請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物,自備眼罩、大毛巾或圍巾; 2. 只能選報一個頌鉢聲療大休息工作坊。						

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			
K499	10月26日(週三)	上午11:30-下午12:30	1	葵 涌	蘇美芝女士	22			
W491	11月9日(週三)	下午3:45-4:45	1	黃大仙	彭玉萍女士	13			
對象	癌症患者								
備註		1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶,避免穿裙子或牛仔褲;							

- 2. 請目備大も川以圉川保暖;
- 3. 只能選報一個銅鑼聲音療愈工作坊。

頌缽自我療愈工作坊 Singing Bowl Self-Healing

認識及學習如何使用頌鉢,透過其音頻振動,按摩自身脈輸及經絡穴位,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		
K498	11月5-19日 (逢週六)	下午3:00-5:30	3	葵 涌	曾貴玲女士	15		
對象	非血癌或淋巴癌的癌症康復者,並且無高血壓、心臟病病史(無植入心臟起搏器)、 未痊癒的手術傷口及懷孕。(只限首次參加者,名額只能提供給能夠全程參與者。)							
備註	 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; 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; 活動前不宜吃過飽,並在活動前後宜多喝溫開水; 参加者每星期須自行練習3至4日,每次約20分鐘。 							

整全生活 Holistic Living

人生整理術 - 斷·捨·離工作坊

Detach Discard Dissolve - Reorganising Your Home and Life Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W492	11月17日(週四)	下午2:15-3:45	1	黃大仙	黃佩珊女士	25
對象	癌症患者或照顧者	<u>.</u>				

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		
K501	10月19、26日 (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	2. 工作坊將會提供 機椰子花蜜、有 本價港幣245元 服務中心(葵涌)	機黑糖蜜、純梳打粉、 頁購上述材料一套,須放 繳交現金或郵寄支票(光 的参加者,將於堂上領	備回家 有機黑 <10月 計頭:	《練習製作過程 《無花果、有機 10日前繳交費》 香港癌症基金會	的消耗品,包括有機蔗糖原糖 小棉袋、小膠篩網。或可選擇」 用。你可親自到癌症基金會賽, 會),請註明「水克菲爾工作坊」	以成 馬會		

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		
K502	11月26日(週六)	下午2:15-5:15	1	葵 涌	吳思敏女士	18		
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 gigong
- 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

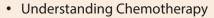
Online learning is the new normal! We're offering more professional advice and knowledge online for you.

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 WEW

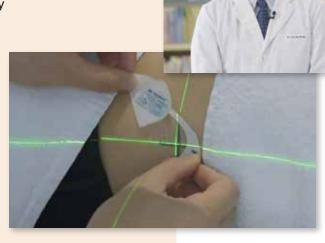


• Understanding Radiotherapy

癌症治療系列 新

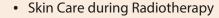
- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療





CANCER TREATMENT SIDE **EFFECTS CARE SERIES**





- Nausea and Vomiting Care
- Peripheral Neuropathy Care
- Dry Mouth and Mouth Care
- Constipation and Diarrhoea Care
- Hair Loss Care
- Fatigue Care

癌症治療副作用護理系列



- 放射治療的皮膚護理
- 噁心和嘔吐護理
- 周邊神經病變護理
- □乾和□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:



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

請瀏覽癌症基金會網頁及YouTube頻道



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



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

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

選擇接收電子資訊!

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



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

Feel free to call 歡迎致電 **3656 0800**

颱風暴雨訊號服務安排 Adverse Weather Arrangements (Typhoon and Rainstorm Warnings)

颱風暴雨期間,為確保會友的安全,請留意以下安排:

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

天氣警告	警告訊號		室內活動	戶外活動	
Warning	Warning Signal		Indoor Programmes	Outdoor Programmes	
	黃 Amber	Amber 105	照常 Continue as normal	照常 Continue as normal	
暴雨警告	*紅	Red AL	取消	取消	
Rainstorm Warning	Red		Cancel	Cancel	
	*黑	ssssss	取消	取消	
	Black	Black 黑	Cancel	Cancel	
	1號 No. 1	T 1	照常 Continue as normal	照常 Continue as normal	
颱風訊號	3號	_ 3	照常	取消	
Typhoon Signal	No. 3		Continue as normal	Cancel	
	*8號或以上 No. 8 or above	▼8 ▲8 ▼9 sw 西南 NW 西北 ▼9 ★8 ▼8 十 10 NE 東北 se 東南	取消 Cancel	取消 Cancel	

* 備註 Remarks:

- 1. 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.
- 2. 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(包括網上活勳)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.
- 3. 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.
- 4. 如遇特殊情況,我們會按實際需要作最終決定。In case of special circumstances, we will make the final decision according to actual needs.

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

More cancer cases are now diagnosed at an earlier stage. Coupled with medical advancement, people are now living with cancer for longer. This is leadind 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概無私的善長加入「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 雷郵 cof@hkcf.org

Friends of CancerLink 癌協之友

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

自助組織名稱	服務對象	查詢電話	自助組織名稱	服務對象	查詢電話
香港創域會有限公司 https://www.facebook.com/pmsa2019	所有癌症	3656 0799	互勉會(香港)有限公司	鼻咽癌	3656 0828
香港新聲會有限公司 http://www.newvoice.org.hk	無喉者及喉癌	2779 0400	東日社有限公司	鼻咽癌及 頭頸癌	2595 4165
向日葵互協會 http://www.sunflowernetwork.org.hk	乳癌及婦科癌	3656 0838	健樂社 www.kinlokclub.com.hk	鼻咽癌	3667 3238 5223 0136
展晴社(香港)有限公司 http://www.brightening.org	乳癌及婦科癌	2595 4202 9179 2330	慶生會	鼻咽癌	2468 5045
妍康會	乳癌	3667 3288	香港骨髓移植復康會有限公司 http://www.bmtpa.org.hk	接受骨髓移植 人士	3656 0822 6239 0025
東華醫院傳情舍乳癌 互助小組	乳癌	2589 8151	祥康之友	腸癌無造□	3656 0700
屯門醫院紫荊社	乳癌	2468 5045	造口之友	腸癌有造□	2468 6008
妍進會	乳癌	3517 6103	香港造口人協會有限公司 www.stoma.org.hk	腸癌有造□	2834 6096
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	香港胃腸道基質瘤協會 http://www.gisthk.org	胃腸道基質瘤	3656 0821
前腺會	前列腺癌	3506 6434	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習 書畫的癌患者	3656 0700 9490 3034
心血會有限公司 http://www.hkabcg.org/	血癌	2603 6869			





DRESS PINK DAY



Support Cancer Fund's free breast cancer services 請支持香港癌症基金會之免費乳癌支援服務

Support Us 捐款支持

L3667 6333

www.dresspinkday.com

Become Our Fan 追蹤及讚好專頁





Hong Kong Cancer Fund 香港癌症基金會