

Welcome to our new year 2023 edition of Link magazine, we have many new programmes to share and inspire you to take part in your own healing. We encourage you to join all our free services. You will meet new friends, share experiences and learn valuable information. Do visit our centres where you will find our professional caring and knowledgeable staff who will guide you through your concerns.

We hope 2023 will bring warmth of love and positivity in your life. Wishing y ou and your dear ones a happy, prosperous and blissful new year.

歡迎閱覽2023年首季的《連繫》,本會已準備了各式的新課程活 動和大家分享,期望幫助您在抗癌路上自我療癒。我們鼓勵大家 到來本會的服務中心尋求免費支援服務,在這裡,您會遇到同路 人可以互相分享抗癌經驗及得到重要的癌症資訊。我們中心的關 護團隊擁有豐富的專業知識,在您遇上困難時會作出輔導,幫助 您排難解憂。

在2023新的一年,希望大家每一天都充滿愛和正能量。祝願您和 您的家人生活愉快、幸福安康、吉祥如意!

癌症基金會 CANCERFUND





Enrolment date starts:

20, 21 December 2022

接受報名日期:

2022年12月20日、21日

Enquiry and Enrolment: 查詢及活動報名:

3667 3232 英涌

3656 0700

3667 3131 🏚 環

3667 3030

諮詢熱線 3656 0800 www.cancer-fund.org

Our Support Centre 服務中心

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

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

Wong Tai Sin 黃大仙

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

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

Operating hours

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

服務時間

星期一至六:早上9時至晚上6時 星期日及公眾假期休息

North Point 北角

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

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

Operating hours

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

服務時間

星期一至六:早上9時至晚上6時 星期日及公眾假期休息

Central 中環

MTR Central Station Exit D2 Unit 5, G/F, The Center, 99 Queen's Road Central, Hong Kong.

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

Operating hours

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

服務時間

星期一至六:早上9時至晚上6時 星期日及公眾假期休息

Kwai Chung 葵涌

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

● 港鐵葵芳站A出□ 新界葵涌大連排道132-134號 TLP132 三樓

Tel 電話: 3667 3232

Operating hours

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

服務時間

星期一至六:早上9時至晚上6時 星期日及公眾假期休息

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

鳴謝



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

"Hong Kong Cancer Fund" is here for you

香港癌症基金會 竭誠為您服務

TABLE OF CONTENT 目録

能翔道 Lung Cheung Road ■ 摩士公園游泳池 Morse Park Swimming Pool 龍泰樓 Lung Tai House 「Tak Street 「東大仙站C2出口 MTR Wong Tai Sin Station Exit C1 黄大仙站C2出口 MTR Wong Tai Sin Station Exit C2 正德街 Ching Tak Street 「東線小巴站 Minibus Station 「公園書館 Library







Jur Support Centre 服務中心1
「able of Content 目録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
Online ZOOM Tutorial Video ZOOM簡易教學影片9
Editor's Recommendation 編者推介10
English Speaking Programmes 英文活動12
Newly Diagnosed 新症
Freatment 治療中18
Survivorship 東復期23
Advanced Stage 复發/紓緩期33
Nomen's Cancer 帚女癌症37
Men's Cancer 男性癌症46
Young Adult's Cancer 青年癌症
Rainbow Club 彩虹會51
Nellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動53
Nellness YouTube Online Video and Audios 身心靈健康Youtube網上課程70
Online Educational Videos and Audios 教育影片及音檔71
Adverse Weather Arrangements 颱風暴風信號服務安排73
'Circle of Friends" Monthly Donation Programme 「癌症基金會之友」每月捐款計劃74
HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project 香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃75

本會竭誠為妳提供乳癌支援服務.......76

彩虹會平板電腦借用服務78

關懷家中的小心靈......79

Our Pink Support is Here for You

Big Hearts for Little Souls

We Help Those in Need 幫助受癌症影響的有需要人士......

Rainbow Club iPad Borrowing Service

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:婦女癌症、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 Enrolment			
Type of Programme			Those diagnosed in or before 2019		
Core Programme (P.12-13; 16-52)	Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list)	Tuesday 20 Des	Wednesday 31 Dec		
	Maximum of 2 confirmed programmes & 3 programmes in wait-list (Subject to change in case any new update for	Tuesday, 20 Dec	Wednesday, 21 Dec		
Wellness	Coronavirus), • For programmes with or marked	from 9:00am onwards (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.)			
Programme (P.14-15; 53-70)	"enrol only 1 specific programme" means an applicant can only enrol in 1 programme in that category				
	Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group				

- 2. During the enrolment period (20, 21 Dec), 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 Dec), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel.

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	報名規則 (適用於2023年1至3月)	優先報名群組	2019年或以前 確診患者	
核心活動 (第12-13; 16-52頁)	• 正選及後備合共不多於十項。	408008(8#=)	40 D 04 D / E # =)	
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)。	12月20日(星期二)	12月21日(星期三)	
(第14-15; 53-70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 (因應疫情發展,本會 時間,有關消息將會在 及Faceboo	有可能更改中心服務 香港癌症基金會網頁	

- 2.活動報名期間(12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、復發及紓緩期癌症患者的報名會被優先處理。
- 4.12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12月22日起,參加者則需要致電該活動所屬的指定中心進行或取消報名。

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. 參加身心靈健康服務活動正選者,在報名時一經確認,將不再以電話通知。
- 3. 請於活動開始前十分鐘到達,以示對其他參加者的尊重。
- 4. 如未能出席活動,敬請儘早通知本會職員。請於活動舉辦前最少一星期作出通知,以便安排後補人士填補空缺。
- 5. 課程進行中,除經本會特別安排或許可,請勿錄音、錄影及攝影。
- 6. 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。

2 112 2 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		
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!

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=gwyEJMijSeQ

Editor's Recommendation

編者推介

名醫健康講座系列

Health Lecture Series by Renowned Doctors

Hong Kong Cancer Fund has sincerely invited different specialists to explain new information on different kinds of cancer treatment and management of the side effects of treatment. You may take this opportunity to know more and have a direct dialogue with the specialist to clarify your health concern.

Don't miss the valuable chance and enrol now!

香港癌症基金會誠邀了多位專家為大家講解不同癌症治療及治療副作用的新資訊。您可以藉此機會了解更多信息,並與專家直接對話以證

清您的健康問題。機會難得,趕快報名吧!



肺癌治療的新趨勢 New Trends in Treatment of Lung Cancer (C544)

日期:1月21日(週六) 時間:上午11:00-下午1:00

地點:網上進行

講員:盧穎嬋醫生(臨床腫瘤專科醫生)

對象:肺癌患者及照顧者

*詳情請參閱第16頁

與醫生對談 - 肺癌 Dialogue with Doctor - Lung Cancer (W690)

日期:2月1日(週三) 時間:下午2:30-4:30 地點:網上進行

講員:林冰醫生(呼吸系統科中心主任)及 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生)

對象:肺癌患者及照顧者

*詳情請參閱第18頁

與醫生對談 -肝、膽、胰臟癌 Dialogue with Doctor - HBP Cancer (W691)

日期:2月15日(週三) 時間:上午11:00-下午1:00

地點:網上進行

講員:林志明醫生(肝、膽、胰臟專科醫生)

對象:肝、膽、胰臟癌患者及照顧者

*詳情請參閱第18頁

甲狀腺癌患者交流活動 「睡眠困擾與精神健康」 Sleeping Disturbance and Mental Health for Thyroid Cancer Patients (W694)

日期:2月4日(週六)

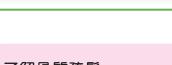
時間:上午11:00-下午1:00

地點:網上進行

講員:郭偉明醫生(精神科專科醫生)

對象:甲狀腺癌患者及照顧者

*詳情請參閱第19頁





日期:2月24日(週五) 時間:下午1:45-3:15 地點:網上進行

講員:袁智斌醫生(骨科專科醫生)

對象: 乳癌及婦科癌患者

*詳情請參閱第37頁





日期:2月25日(週六) 時間:上午11:00-中午12:00

地點:網上進行

講員:潘明駿醫生(腫瘤科專科醫生)及

何立言醫生(泌尿外科專科醫生)

對象:前列腺癌患者及照顧者 *詳情請參閱第46頁



Editor's Recommendation

編者推介

「前路無阻」之強身健體篇 一 專為前列腺癌患者而設的活動 Going Through Project - Physical Fitness Series

Feel free to join! Let's get physical!

for Prostate Cancer Patients

Exercise and restoration of body vitality are important in the rehabilitation process for men with prostate cancer. Rehabilitation exercise provides pain relief, reduces inflammation, improves mood, reduces anxiety and fatigue. It also helps with balance, strengthen pelvic floor muscles and improves sleep quality and boosts the immune system. Whereas, Traditional Chinese medicine can adjust the body's overall response to treatment based on the theory of yin and yang and the five elements of the human body, helping the body to return to normal.

歡迎參加!讓我們開始鍛煉吧!

鍛煉身體和恢復元氣在前列腺癌患者的康復過程中很重<mark>要。復康運動可以緩解疼痛、減少炎症、改善情緒、減少焦慮和疲勞。它還有助於平衡、增強骨盆底肌肉、改善睡眠質量和增強免疫力。而中醫就可以基於陰陽和人體五行理論調節身體對治療的整體反應,幫助機能恢復正常。</mark>

詠春健體班

Wing Tsun for Prostate Cancer (K677)

日期:2月2日-3月9日(逢週四)

時間:上午9:30-11:30 地點:葵涌服務中心 講員:詠春教練 *詳情請參閱第48頁



前列腺癌治療後的泌尿問題、運動與復康 Managing Urinary Problems, Exercise and Rehabilitation after Prostate Cancer Treatment (W746)

日期:2月15日(週三) _及2月22日(週三) 時間:下午2:00-3:30 ^及下午3:00-4:30

地點:黃大仙服務中心 講員:註冊物理治療師 *詳情請參閱第49頁



男士八段錦訓練班 Men BaDuanJin Exercise Class (W745)

日期:2月3-24日(逢週五)時間:下午3:00-5:00地點:黃大仙服務中心講員:八段錦導師*詳情請參閱第49頁



中醫調理之前列腺癌 Chinese Medicine Treatment for Prostate Cancer (W744)

日期:2月9日(週四) 時間:下午2:30-4:30 地點:黃大仙服務中心

講員:梁凱圖醫師(註冊中醫師)

*詳情請參閱第48頁



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	
C599	10 Jan (Tue)	10:30am-12:00nn	1	Online	Ms. Dilys Poon (Registered Nurse)	15	
Target Group	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						
C600	17 Jan (Tue)	10:30am-12:00nn	1	Online	Ms. Dilys Poon (Registered Nurse)	20						
Target Group	Patients and caregivers											
Remarks	Welcome English spea	aking user and person	can comm	unicate with English t	o join.	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.						

Fear of Cancer Recurrence Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota	
C584	7 Jan (Sat)	10:30am-12:30pm	1	Online	Ms. Marian Wong (Clinical Psychologist)	20	
Target Group	Patients						
Remarks	Welcome English speaking user and person who 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
C601	7 Jan (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Registered Social Worker	10
C602	4 Feb (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Registered Social Worker	10
C603	4 Mar (Sat)	10:00am-12:00nn	1	North Point	Registered Social Worker	10
Target Group	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	
C604	17 Jan (Tue)	4:00pm-5:00pm	1	North Point	Ms. May Yeung	10	
C605	21 Feb (Tue)	4:00pm-5:00pm	1	North Point	Ms. May Yeung	10	
C606	21 Mar (Tue)	4:00pm-5:00pm	1	North Point	Ms. May Yeung	10	
Target Group	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		
C607	6 to 27 Feb (Mon)	11:00am-12:00nn	4	Online	Ms. Pervin Shroff	10		
Target Group	Patients and caregive	Patients and caregivers						
Remarks	Welcome English spea	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		
C608	1, 15 Feb (Wed)	1:00pm-3:00pm	2	North Point	Ms. Clare Lam	5		
Target Group	Patients	Patients						
Remarks	Welcome English spea	Velcome English speaking user and person can communicate with English to join.						

Wellness and Holistic Health Care Programmes



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

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

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

Wellness Featured Programmes include:

- Breathing and Relaxation
- Pilates
- Yoga Therapy
- The Feldenkrais Method



Class schedules will be launched periodically.
Please scan the QR code or visit the website below for our latest class schedule

and the ZOOM user guide.



https://www.cancer-fund.org/en/our-wellness-programmes-2/











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.



The Feldenkrais Method for Healthy Hips and Pelvis



These Feldenkrais sessions will provide a safe and effective way to revive the dynamic, healthy use of your hip joints and pelvis.

They will also help to release tension in the muscles around the hips and lower back while improving your comfort and sense of stability and balance.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota		
C591	21, 28 Feb (Tue)	11:30am-1:00pm	2	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	18		
Target Group	For all cancer stage users							
Remarks	1. Wear warm and cor 2. The participants mu vaccination require Vaccine Pass upon o	ust comply with the						

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
C597	19 Jan (Thu)	10:00am-11:00am	1	North Point	Mr. Tsering Ngodup	8
C598	19 Jan (Thu)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	Suitable for all cancer stages users					

Remarks

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



Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

由專科醫生講解肺癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C544	1月21日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	上網上進行	盧穎嬋醫生 (臨床腫瘤專科醫生)	50
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
W682	1月30日(週一)	下午2:00-4:00	1		註冊營養師	15
K633	2月23日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	上網上進行]	註冊營養師	15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W683	1月12日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙 💭	黃金鳳女士(註冊社工) 香港防癆心臟及 胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>				

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W684	3月2日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙 🔎	黃金鳳女士(註冊社工) 黃志榮先生(註冊營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>				

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
K634	1月16日(週一)	上午10:30-下午12:30	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W685	1月12日(週四)	下午4:00-5:00	1	黄大仙 ⊋	林雲麒先生(註冊社工)、 冼穎釗女士(註冊社工)、 趙佩詩女士(註冊社工)、 李沛泉先生(註冊社工)、 簡煥殷女士(註冊社工)、 袁真女士(註冊社工)	50	
W686	3月2日(週四)					50	
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>					
備註		肺癌患者及照顧者(10名),腸胃癌患者及照顧者(10名),頭頸癌患者及照顧者(10名),乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名),前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)。					

適應小組 - 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
K635	1月19日(週四)	下午2:30-4:00	1		梁曉盈女士(註冊社工)	12
C545	2月27日(週一)	下午3:00-4:30	1		盧紹熙先生(註冊社工)	12
W687	3月13日(週一)	上午10:00-11:30	1	黃大仙 🖵	謝蘊妍女士(註冊社工)	12
對象	腸癌患者及照顧者	-				

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W688	2月18日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		林雲麒先生(註冊社工)	20
K636	2月22日(週三)	上午10:30-下午12:30	1	上網上進行]	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者	2				

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

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

□ > < //>/////										
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額				
W689	2月15日(週三)	下午2:30-4:30	1	[編上進行]	林雲麒先生(註冊社工)	20				
對象	癌症患者及其家屬									

Treatment 治療中

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務,參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W690	2月1日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生(註冊社工)	40
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

與醫生對談 - 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	
W691	2月15日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	[二網上進行]	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、胰臟癌患者及照顧者						
備註	與香港創域會合辦活動。						

營養飲食 Diet

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食, 並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
F258	3月3日(週五)	下午2:00-4:00	1		註冊營養師	20		
對象	腸癌患者及照顧者	7						
W692	2月22日(週三)	下午2:00-4:00	1		註冊營養師	20		
對象	胃癌及食道癌患者	及照顧者						
K637	2月15日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	[編上進行]	註冊營養師	20		
對象	肺癌患者及照顧者							
K638	3月22日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行]	註冊營養師	20		
對象	肝、膽、胰臟癌患	者及照顧者						
C546	3月16日(週四)	下午2:00-4:00	1	網上進行]	註冊營養師	20		
對象	鼻咽癌及頭頸癌患	者及照顧者						
C547	3月17日(週五)	下午2:00-4:00	1		註冊營養師	20		
對象	甲狀腺癌患者及照	顧者						

中醫與營養師看癌症飲食講座

Dietetic Talk by Dietitian and Chinese Medicine Practitioner

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W693	3月8日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		歐國賢醫師(註冊中醫師)、 註冊營養師	不限
對象	癌症患者					

「我可以吃糖嗎?」講座 Diet Myth Talk

本講座以文獻及臨床科學研究拆解大家對各種食物、營養補充品等的癌症飲食謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C548	2月3日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行]	註冊營養師	不限
對象	癌症患者					

與中醫有約-腸癌患者及照顧者交流會 🔽

Chinese Medicine-Colon Cancer Patients and Caregivers

與中醫淺談腸癌患者及照顧者分享日常護理、飲食湯水,建立健康生活模式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W774	3月23日(週三)	下午3:00-4:30	1	黃大仙 🖵	註冊中醫師	15
對象	腸癌患者及照顧者	<u>.</u>				

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
K639	1月7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
K640	2月4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
K641	3月4日(週六)	下午12:30-2:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

甲狀腺癌患者交流活動「睡眠困擾與精神健康」

Sleeping Disturbance and Mental Health for Thyroid Cancer Patients

中精神科醫生講解睡眠與精神及情緒健康的關係及改善方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W694	2月4日(週六)	上午11:30-下午1:00	1		郭偉明醫生(精神科專科醫生) 趙佩詩女士(註冊社工)	20		
對象	甲狀腺癌患者及照顧者							
備註	與香港創域會合辦活動。							

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

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K642	3月6-27日 (逢週一)	上午11:00-下午12:30	4	葵 涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8	
對象	癌症患者及照顧者						
備註	参加者將先列作後備,經職員評估後再確定是否適合参加。						

失眠與情緒工作坊 Insomnia Workshop through Hypnosis

透過催眠及夢境分析等,認識情緒與失眠的關係,睡眠得以改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W695	3月8、15日(週三)及 20、27日(週一)	下午2:30-5:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>				

症狀處理 Symptom Management

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
K643	3月2日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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
C549	3月22日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	上網上進行	湯淑嫺女士(註冊護士)	15
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>				

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
C550	2月7日(週二)	上午10:00-11:30	1	上網上進行	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

香薰舒懷工作坊 Aroma Care Workshop

學習覺察當下,滋養自己的方式,為身心體不適找到舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
W730	3月13、20日 (週一)	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			
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先,其他參加者列作後備								

處理疲勞系列 - 護理、營養與活動管理

Fatigue Management Series - Nursing Care, Diet, Activity Management

認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K644	3月9-23日 (逢週四)	第一、二節: 上午11:00-下午1:00 第三節: 上午11:00-下午12:30	3	_網上進行]	李翠儀女士(註冊護士)、 王敏珩女士(註冊臨床心理學家)、 註冊營養師、 張宇潔女士(註冊職業治療師)	20
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。

	— 11 95 — 11 31 31 7 — 21 31 31 7 — 21 31 A — 21 31 A — 21 31 31 7 — 21 31 A — 21 31 31 7 — 21 31 A — 21 31 31								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
F259	1月18日(週三)	上午10:00-中午12:00	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	癌症患者及照顧者							
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。							

學習鬆弛工作坊 Stress and Relaxation (Open Session)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
C551	1月31日-2月21日 (逢週二)	下午3:00-3:45	4		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50	
對象	癌症患者及照顧者						
備註	每節內容獨立,歡迎加入其中或所有節數。						

「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
W696	1月31日-3月7日 (逢週二)	下午2:30-4:30	6	黃大仙	袁真女士(註冊社工)	10
F261	3月2-30日 (逢週四) 3月7日 (週二)	上午10:30-下午12:30	5	北角	施澤慧女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次参加者; 2. 参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合参加。					

療癒您的心 Healing Your Heart

學習覺察當下,滋養自己的方式,為身心體不適找到舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W697	2月20日(週一)	下午1:30-4:30	1	黃大仙	安靜女士(註冊催眠治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	癌 症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W698	3月10-31日 (逢週五)	上午11:00-下午1:00	4	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

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

肺癌患者交流活動「大笑瑜珈」Laughing Yoga for Lung Cancer Patients 🗥

透過大笑瑜珈導師學習練氣、呼吸,達至情緒改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W699	3月1日(週三)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	朱珮嘉小姐	15
對象	肺癌患者及照顧者	<u>.</u>				

個人成長系列 Personal Growth

「抗癌鬥士身心康復」課程 Cancer Fighter

學習身、心、靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式,以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W700	2月17日-3月24日 (逢週五)	下午2:30-4:30	6	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

離別的規矩 Rules for Leaving

透過工作坊,認識面對和接納自己的人生,學習向身邊人「道謝、道歉、道愛、道別」。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W775	2月4日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	[二網上進行]	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優先 [,] 其他參加者列作後備						

「安心與自在」Towards Peace of Mind

學習安然面對癌症復發、治療期間帶來的不適與不安。

J										
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額				
W776	3月4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	30				
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先 [,] 其他參加者列作後備									

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
C552	1月13日(週五)	下午2:00-4:00	1	上網上進行	註冊營養師	不限
對象	癌症康復者					

健康飲食減低復發風險講座 Dietetic Talk - Healthy Eating to Lower the Risk of Cancer Recurrence

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K646	2月8日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行]	註冊營養師	不限
對象	癌症康復者					

體重管理減低復發風險講座 Weight Management Talk

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重,減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C553	1月17日(週二)	下午2:00-4:00	1	[網上進行]	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	
W701	1月10日(週二)	下午3:00-4:30	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。						
K647	3月13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

認識睡眠的木質,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。

마(아 미국) 마프 미										
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額				
K648	1月16日(週一)	下午2:30-4:30	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20				
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>								

DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的日常護理產品,用天然方法自我呵護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W702	3月16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	只限首次参加,参加者將先列作後備。						

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,阿護自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W703	2月16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	只限首次参加,参加者將先列作後備。						

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
K649	2月21日(週二)	下午2:30-4:30	1	[編上進行]	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	15
對象	鼻咽癌症康復者				,	

眉型設計工作坊 Eyebrow Design Workshop

教授參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	
W704	2月25日(週六)	上午11:15-下午1:15	1	黃大仙	葉燕玲女士/葉燕華女士 葉燕燕女士 (美容及化妝導師)	12	
對象	癌症患者						
備註	1. 只限首次参加,参加者先列作後備,經職員確定参加名額; 2. 如皮膚易敏感的参加者,請自帶護膚及化妝用品。						

「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		
W705	3月8日(週三)	下午2:30-4:00	1	黃大仙 💭	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							

變得自信 - 頭髮護理講座 Hair Treatment Talk

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K650	3月16日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	葵 涌	義務髮型師	30
對象	癌症患者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

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
K651	1月18日(週三)	上午10:30-中午12:00	1		註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

癌症飲食與保健 Chinese Diet for Cancer Patient

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K652	3月3日(週五)	下午2:30-4:00	1		註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>				

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

透過學習按壓穴位,舒緩失眠問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K653	2月28日(週二)	下午2:30-4:00	1	葵 涌	香港健康協會經穴療法導師	20
對象	癌症患者					

新冠肺炎後之中醫調理 Relieve Long COVID Symptoms through Chinese Medicine

認識如何透過中醫調理長新冠後遺症。

い時代では、								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W773	1月17日(週二)	下午2:30-4:00	1	[編上進行]	註冊中醫師	60		
對象	癌症患者及照顧者							

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

從中醫角度瞭解如何透過食療、中醫藥,減低癌症復發的風險。

化一色冷灰咖啡和门及是及涂 一色木 "两色出走及及50周凉								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
F262	3月2日(週四)	下午3:00-4:30	1		註冊中醫師	60		
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>						

症狀處理 Symptom Management

處理肺癌相關的氣促和疼痛 🚺

Dyspnea and Pain Management for Lung Cancer Patient

早期的肺癌可能完全沒有病徵。但隨著病情轉變,可能會出現痰多氣喘的狀況。護士會講解肺癌常見 的症狀及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W706	3月1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>				

頭頸癌的溝通與吞嚥復康

Swallowing and Speech Rehabilitation of Head and Neck Cancer Patient

由言語治療師講解頭頸癌治療後的溝通與吞嚥復康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K654	2月15日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	朱慧思女士(言語治療師)	30
對象	癌症患者及照顧者	<u>.</u>				

改善認知功能 Improvement of Cognitive Functioning

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
C554	3月1、8日(週三)	上午11:30-下午1:00	2	[二網上進行]	註冊職業治療師	20	
對象	已完成治療一年或以內癌症病患者						

情緒及心靈治療 Emotion

擁抱身體變化 Embrace Your Body

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
F260	2月2日-3月2日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	5		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15	
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。						

肺癌患者交流活動「流動的心」Fluid Art from Heart for Lung Cancer Patients 🔼



透過流體畫創作表達內心感受,享受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W707	1月4日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工)	15
對象	肺癌患者及照顧者	<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。

10 mm								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W708	1月6-27日 (逢週五)	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							

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

藉著與照顧者共合創造過程,加深患者與照顧者的關係。

相有光宗殿有六日周边过往,加深态有光宗殿有以随外。								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
C555	1月7、14日 (週六)	上午10:00-下午12:30	2	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10		
對象	癌症患者	癌症患者						
K655	1月14、28日 (週六)	下午3:00 -5:30	2	葵 涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	20		
對象	癌症患者及其一位	፲親友共組參加						
備註	1. 首次參加者優先 2. 參加者將先列作後備; 3. 參加者需先經評估治療階段,以確定是否適合參加。 4. 報名葵涌中心羊毛氈藝術治療小組的患者需要與一照顧者或親友一起參加							

藝術治療小組 - 陶藝 Material Based Art Therapy Group: Cereamics

透過陶藝,與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K656	1月9日-2月6日 (逢週一) (1月23日除外)	上午10:00-下午12:30	6	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	1. 首次參加者優先; 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧,穿鬆身衫褲,方便活動; 3. 所有參加者將先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。					

樂章中的休止符 - 音樂治療小組 Musical Rest: Music Therapy Group

透過音樂和聲音的運用,探索內在情緒和休息的不同形態,尋找當下最合用的節奏。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
K657	評估: 1月18日(週三)	下午3:00-5:00	1	葵 涌	周穎賢女士(美國註冊音樂治療師)	12			
	小組: 2月8日-3月15日 (逢週三)		6						
對象	癌症患者								
⊭≕		1. 首次參加者優先;							

2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧,穿鬆身衫褲,方便活動;

3. 所有參加者將先列作後備, 必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。

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

體驗及表達藝術,透過創作體驗藝術的力量和聆聽內心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
K658	1月13日(週五)	上午10:30-下午12:30	1	[二網上進行]	吳灝璋先生 (助理服務主任)	20		
對象	癌症患者							
備註	參加者無須任何藝	参加者無須任何藝術創作經驗或技巧,穿鬆身衫褲,方便活動。 						

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K659	2月2-23日 (逢週四)	上午10:30-下午1:00	4	葵 涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8	
對象	癌症患者						
備註	1. 首次參加者優先; 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧,穿鬆身衫,方便活動; 3. 所有參加者將先列佐後備,經驗局或法為再確定是否確合參加。						

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K660	2月7-28日 (逢週二)	上午10:00-下午1:00	4	英 涌	李嘉雯女士(國際豎琴療法 課程 - 亞洲區(香港)總監) 吳灝璋先生(助理服務主任)	12	
對象	癌症患者						
備註	1. 首次參加者優先; 2. 此活動為接受豎琴療癒,並非學習豎琴樂器。						

金繼 - 等待的藝術 - 人本表達藝術小組

Kintsugi - Art of Waiting: Person-Centred Expressive Arts Group

以金繼修復破碎,領略療癒的需時及等待,甚或從裂痕中找到創作的起點。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K661	2月3日-3月10日 (逢週五)	下午2:30-5:00	6	葵 涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8	
對象	癌症患者						
備註	1. 所有參加者將先列作後備,曾完成「失落中的覓得 - 人本表達藝術小組」參加者將獲優先考慮;2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧,穿鬆身衫褲,方便活動;						

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	
K662	2月3日-3月10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)	10	
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. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲,方便活動。						

藝術治療小組:視覺日記 Material Based Art Therapy Group: Visual Journaling

诱過視覺日記創作,在創作中習白我關顧。

及危机克口品制于一生自我刚搬								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W709	2月2-23日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	4	黃大仙	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10		
對象	癌症患者	癌症患者						
備註	1. 首次參加者優先; 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧,穿鬆身衫褲,方便活動; 3. 所有參加者將先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。							

創意藝術開放工作室 Creative Arts Open Studio

運用不同藝術物料及媒介,與同路人一起探索,自由創作、發揮創意、分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
C558	2月17日-3月10日 (逢週五)	上午11:00-下午1:00	4	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10	
對象	癌症患者						
備註	1. 参加者無須有任何藝術創作經驗或技巧,穿鬆身衫褲,方便活動; 2. 参加者將先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。						

面對復發恐懼工作坊及小組 Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group

工作坊會簡單講述面對復發恐懼的貼士,而小組會讓參加者更深入學習面對復發恐懼的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C556	工作坊: 2月4日(週六)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士(註冊臨床心理學家)	20
C557	小組: 2月11日-3月11日 (逢週六)		5			12
對象	癌症患者和及照顧	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参加; 2. 小組参加者必須先参加「面對復發恐懼工作坊」; 3. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					

靜觀自我關懷工作坊 Mindfulness and 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	
K663	2月3日-3月3日 (逢週五)	上午10:00-下午12:30	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參加。						

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
K664	2月6-27日 (逢週一)	上午10:30-中午12:00	4	葵 涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8		
對象	癌症患者	癌症患者						
備註	1. 参加者須先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加; 2. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。							

以靜觀探索新生活 Connecting Mindfulness in Life

透過靜觀練習體驗,了解心的運作,察覺慣性,學習用新的模式回應情緒與壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W711	2月15日-3月8日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	4	[二網上進行]	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者					
備註	参加者將先列作後	· 注備				

祝福滿滿「日式注連繩」Symbol of Blessing: Shimenawa (Japanese Wreath)

日式注連繩代表祝福與希望,透過手作為心靈加添正向能量,從而強化個人面對負面情緒的抗逆力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W771	1月9日(週一)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	謝蘊妍(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

日韓塔香體驗 - 踏上心靈旅程 Healing Journey - Incense Cones Experience

透過手造塔香,利用感觀(嗅覺、聽覺、觸覺、視覺)學習專注,覺察身體及心靈上的需要,釋放個人情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W772	2月23日、3月2日 (週四)	上午10:00-下午12:30	2	黃大仙	謝蘊妍(註冊社工)	10
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
C559	3月1-22日 (逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	[二網上進行]	註冊社工	15
對象	癌症患者及照顧者	<u></u>				

我手影我心工作坊 Photo Voice Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W712	3月2-16日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	3	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	8	
對象	癌症患者						
備註	請準備具拍攝功能的智能電話或相機						

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

益氣養肺功 Taichi Qigong for Lung Cancer Patients (八)

益氣養肺生能有助提升肺功能及防治呼吸系統疾病,常段鍊功法可增強自身抵抗力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W716	3月3-31日 (逢週五)	上午9:30-11:00	5	黃大仙	廖桂芬女士	12	
對象	癌症患者						
備註	1. 首次參加者優先,參加者先列作後備; 2. 若有手術傷口,須在康復後4個月或以上方可參加; 3. 中於此小組末能網上進行,因而視乎疫情,或有機會取消。						

個人成長系列 Personal Growth

記憶力治療小組 Memory Enhancement Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W717	1月6-20日 [,] 2月3日 (逢週五)	上午11:15-下午1:15	4	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工) 袁真女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					

休閒系列 Leisure

手工鉤針編織體驗 Crochet with Love

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

/ = > 10 0 > (/ C									
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
K645	3月7-21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								

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
W770	1月7日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	鄧綺華女士(手工導師)	8
W718	1月11日(週三)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	鍾金愛女士(手工導師)	8
W720	2月2日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	翟玉蘭女士(手工導師)	8
W721	3月6、13日(週一)	下午2:00-4:00	2	黃大仙	大雄這一家(手工導師)	8
對象	癌症患者					
/±=+	1. 參加者只可選執	W770(香薫擴香石)、	W718	3(利是封燈籠))、W720(蓮花燈)、	

備註

- 1. 参加者只可選報W770(香薰擴香石)、W718(利是封燈籠)、W720(蓮花燈) W721(紙織造動物)其中一班;
- 2. 参加者將先列作後備。"

花藝體驗工作坊(新年限定) Floral Workshop (Chinese New Year Edition)

透過花藝活動,學習欣賞花的美態,樂在當下,彼此交流作品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W719	1月18日(週三)	下午2:00-4:30	1	黃大仙	Ms. Olivia Au Ms. Queenie Au(花藝導師)	12		
對象	癌症患者							
備註	只限首次參加,參	只限首次参加,参加者先列作後備,經職員確定参加名額。						

家庭和兩性關係 Relationship

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

透過沖泡手沖咖啡的過程,讓照顧者放下壓力,檢視當下情緒,能夠陪伴家人面對病患。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W722	1月7-28日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	6
對象	照顧者					

相愛到白頭 Marriage For Life

根據40年婚姻研究結果,透過習作及體驗,有效增加婚姻滿足感及減少負面衝突。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W723	3月18、25日 (逢週六)	上午10:00-下午5:00	2	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 首次參加者優先; 2. 夫婦二人須同時出席。					

Advanced Stage 復發/紓緩期

症狀處理 Symptom Management

與癌共存系列 - 晚期癌症患者的徵狀處理

Living with Cancer - Symptoms Management in Palliative Care

由護士告訴你如何處理晚期癌症的痛楚和其他不適症狀,釐清當中的謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W724	1月18日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	[編上進行]	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	晚期的癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

森林療癒減壓小組講座

Stress Reduction with Forest Bath for Cancer Patients and 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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K665	1月31日、2月7日 (週二)	下午2:30-5:00	2	葵 涌 及外出活動 (待定)	林翠賢女士 (助理服務主任)	10
對象	第四期癌症患者及照顧者					
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。					

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			
W725	3月24日(週五)	下午2:00-4:00	1	[網上進行]	註冊營養師	20			
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者								

中醫飲食與湯水 Traditional Chinese Diet for Advanced Stage Cancer Patients

與中醫師交流晚期癌症患者飲食及湯水食療。

Y 71 (- 0)							
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W726	1月28日(週六)	中午12:00-下午1:00	1	[編上進行]	註冊中醫師	30	
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者						

中醫治療與緩痛 Chinese Medicine and Pain Management

認識如何透過中醫治療,處理晚期癌症患者的疼痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
W777	3月1日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	[二網上進行]	註冊中醫師	30			
北1七	哈里的惊悚虫老刀								

對象 晚期的癌症患者及照顧者優先,其他參加者先列作後備

「安住當下」手機攝影工作坊 'Deepening Presence' Photography Workshop

學習基本手機攝影技巧,透過攝影捕捉當下一刻,欣賞身邊美好的東西。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W727	1月28-2月18日 (逢週六)	下午3:00-5:30	4	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工) 及義務攝影師	8
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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

透過流體畫表達內心感受,享受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W728	2月16、23日 (週四)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工)	8
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

「一期一會」茶藝工作坊 'Once in a Life' Tea Ceremony Workshop

運用五感體驗茶藝, 觀照人生和享受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W729	3月9、16日 (週四)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工) 及茶藝師	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

香薰舒懷工作坊 Aroma Care Workshop

由國際專業香薰治療師及註冊護士講解香薰治療和按摩,如何舒緩晚期癌患者之壓力和不適。參加者可親身體驗香薰治療的芳香及其使用方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W730	2月6、13日 (週一)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	IFPA國際專業香薰治療 及註冊護士	20	
對象	癌症患者及照顧者						
備註	晚期癌症患者及照顧者報名優先!參加者先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。 參加者會獲贈一份香薰材料作課堂練習。						





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

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

エヘラリンスハラ	2,000/201321/V/XX /333/00/(210/3X 12 /CENT) 11 /0000/(210/00000000000000000000000000000								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
K666	1月14日(週六)	上午10:00-下午1:00	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	在過去24個月內有親人去世的人士							

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

了解生前規劃、環保豬茲、參觀棺木陣列室及食環署鑽石川骨灰龕與撤灰紀念花園。

2 141 7 13	5 所工的, 所到 一							
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
K667	2月11日(週六)	下午1:30-3:00	1	鑽石山 殯儀館	東華三院善壽服務	20		
對象	癌症患者及照顧者							
備註	晚期癌症患者及照顧者優先 [,] 其他參加者先列作後備。							

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

認識最新殯儀服務、精緻骨灰擺設及棺木產品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
W778	3月18日(週六)	下午2:00-4:30	1	「一切從簡」 殯儀社企 (長沙灣 266-268號 昌發商業大廈 302室)	伍桂麟先生	15			
對象	癌症患者及照顧者優先,其他參加者列作後備								

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W731	2月18日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	[編上進行]	曾重瑜律師	60
對象	晚期癌症患者及照顧者優先,其他參加者先列作後備					

新春影靚相 Capturing Precious Moments Photography

透過拍攝家庭照片及分享,鼓勵家人表達關愛,留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
C560	2月20日(週一)	下午1:00-5:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12		
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者							
備註	1. 最多3個家庭參與,每個家庭4人為上限; 2. 所有參加者會先列作後備。							

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

由社工告訴你與癌共存的秘訣、認識社區資源、讓你生活更好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
C561	2月25日(週六)	下午3:00-4:30	1		盧紹熙先生(註冊社工)	15		
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						

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	
W732	3月4日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	[二網上進行]	曾重瑜律師	6	
對象	晚期的癌症患者及照顧者						
備註	1. 最多6個家庭參與·每家庭有20分鐘內的個別諮詢時間; 2. 所有參加者會先列作後備。						

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

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K668	3月7、14日 (週二)	上午10:00-下午12:30	2	[網上進行]	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

生死·如何泰然? Facing Life and Death from Buddhist Perspective

面對生命的變幻無常,同時背負著對將來無形的不安與焦慮,讓我們一同探討如何給自己建立平安與泰然的心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K669	3月25日(週六)	下午2:30-4:30	1	[編上進行]	大覺福行住持 佛教院侍部總監傳燈法師	20
對象	癌症患者及照顧者					

離別的規矩 Rules for Leaving

透過工作坊,認識面對和接納自己的人生,學習向身邊人「道謝、道歉、道愛、道別」。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W775	2月4日(週六)	上午11:00-下午12:30	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	症患者及照顧者優先	其他	參加者列作後	備	

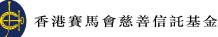
「安心與自在」Towards Peace of Mind

學習安然面對癌症復發、治療期間帶來的不適與不安。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W776	3月4日(週六)	下午2:30-4:00	1	[編上進行]	屯門醫院覺醒心靈 關顧服務衍隱法師	30
對象	第四期或復發的癌		,其他	參加者列作後	 備	

Women's Cancer 婦女癌症

捐助機構





癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識婦科癌的藥物冶療 Understanding Medication Therapy for Gynaecological Cancer 💟



為婦科癌症患者講解藥物冶療 - 化學冶療、免疫治療和荷爾蒙治療等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F263	2月18日(週六)	下午4:00-5:30	1	中環	臨床腫瘤科專科醫生	60
對象	婦科癌患者及照顧	者				

了解骨質疏鬆 Understanding Osteoporosis 💟



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F264	2月24日(週五)	下午1:45-3:15	1	中環	袁智斌醫生 (骨科專科醫生)	50
對象	乳癌及婦科癌患者	<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	
K670	3月29日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	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						

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		
W733	3月11日(週六)	下午2:00-4:00	1	黃大仙 🔛	註冊營養師	30		
對象	乳癌及婦科癌康復	者						

食好D,瞓好D 講座 Eat Better, Sleep Better 💟



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F265	2月11日(週六)	下午2:00-4:00	1	中環	註冊營養師	30
對象	乳癌及婦科癌患者	<u>.</u>				

飲食交流會 Dietetic Sharing 💟

營養師與參加者一起探討營養飲食,並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W734	3月18日(週六)	下午2:00-4:00	1	黃大仙 💭	註冊營養師	20
F266	2月4日(週六)	下午2:00-4:00	1	中環	註冊營養師	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

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

講解營養飲食策略,教你如何不耗費太多體力及精神仍能保持最佳狀態,面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F267	1月28日(週六)	下午2:00-4:00	1	中環	註冊營養師	30
對象	乳癌及婦科癌患者	<u>.</u>				

「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	
F268	3月27日(週一)	下午2:00-4:00	1	中環	註冊營養師	20	
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者						

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	
W735	2月9、16日 (週四)	上午10:00-中午12:00	2		袁真女士(註冊社工)	10	
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者						
備註	1. 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
K671	1月11、18日 (週三)	下午2:30-4:30	2		林翠賢女士(助理服務主任)	10
C562	2月7、14日 (週二)	上午10:00-中午12:00	2		王敏詩女士(註冊社工) 施澤慧女士(註冊社工)	10
W736	3月16、23日 (週四)	下午2:30-4:30	2		簡煥殷女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療	中乳癌患者				
備註	1. 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。					

照顧者適應及支援小組 Adjustment and Support Group for Caregiver 💟

學習如何適應因照顧家中病患而帶來的身心/情緒變化,並通過與同路人分享及支持,建立平衡的身心 狀態去關懷家中的病患者。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F289	1月14日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	上網上進行	施澤慧女士(註冊社工)	10
F290	2月25日(週六)	上午10:30-下午12:30	1			10
對象	0-3期乳癌或婦科類	- - - - - - - - - - - - - - - - - - -				
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。					

眉型設計工作坊 Eyebrow Design Workshop 💟

教授患者設計眉型及畫眉技巧,幫助她們重建形象及自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
F269	1月17日(週二)	下午2:00-3:30	1	中環	黃敬倫先生、王祖兒女士 (義務化妝導師)	8	
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。

/C/C -5									
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
C563	2月2-23日 (逢週四)	上午11:00-下午1:00	4	北角	王敏詩女士(註冊社工) 造型指導、化妝師	10			
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者								

症狀處理 Symptom Management

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	
W737	評估: 1月4日(週三)	上午9:30-下午12:30	1		註冊物理治療師		
	課堂: 1月11、18日 及2月1日(逢週三)	上午9:30-11:00	3	黃大仙 😓		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	参加者需先列作後備 [,] 經職員評估後再確定是否適合参加。						

乳癌患者術後運動班 Breast Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise 💟



減輕乳癌患者因術後及放射治療後引致的粘連和僵硬,以恢復手臂和肩膀的活動能力及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
	評估: 1月6日(週五)	上午9:30-下午12:30	1				
K672	課堂: 1月13-27日 (逢週五)	上午9:30-11:00	3	_網上進行]	註冊物理治療師	15	
F271	評估: 3月1日(週三)	上午10:00-下午1:00	1	中環	註冊物理治療師		
	課堂: 3月8-22日 (逢週三)	下午4:00-5:30	3			15	
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	参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。					

預防上肢淋巴水腫之護理講座 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。

		時間	節數	地點	講員	名額
F273	1月19日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	15
F277	3月7日(週二)	上午11:30-下午1:00	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	15
對象	乳癌患者					
備註	首次参加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

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
F272	1月4日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	中環	湯淑嫺女士(註冊護士)	20
對象	乳癌患者					

預防淋巴水腫舞蹈 Lymphedema Prevention Dance 💟

預防淋巴水腫舞蹈會以輕鬆的方式讓參加者認識淋巴水腫預防及護理,加強復康效果,改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K673	2月4-18日 (逢週六)	上午11:30-下午1:00	3	葵涌	廣華醫院乳腺外科團隊	20
K674	溫習班: 2月27日、3月6日 (週一)	下午2:30-4:00	2	葵 涌	義務導師	20
對象	乳癌和婦科癌症患	者				
備註	1. 首次參加者優先; 2. 上堂前建議先作淋巴水腫評估,詳情可聯絡各中心護士。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W714	2月7日-3月7日 (逢週二)	上午09:15-10:15	5	黃大仙	梁滿金女士	12	
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	1. 首次參加者優先,參加者先列作後備; 2. 若有手術傷口,須康復後4個月方可參加; 3. 由於此小組未能網上進行,因而視乎疫情,或有機會取消。						

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
F274	2月2日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	乳癌及婦科癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F275	3月4、11日 (週六)	上午9:15-10:45	2	中環	廣華醫院外科專科護士	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	
F276	2月16、23日 (週四)	上午11:30-下午1:00	2	中環	註冊物理治療師	30	
對象	婦科癌患者						
備註	1. 首次參加者優先; 2. 參加者必須為完成所有治療;3. 參加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。						

乳癌治療的症狀處理 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
F278	3月30日(週四)	下午3:00-4:30	1		湯淑嫺女士(註冊護士)	20
對象	一年內確診乳癌患者					

康復護理知多D - 乳科癌患者 Nursing Care at Recovery Stage for Breast Cancer Patients ♥



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
C564	2月22日(週三)	下午3:00-4:30	1	[編上進行]	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						

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	
F279	2月1日-3月8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. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧,穿鬆身衫褲,方便活動; 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。						

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

婦科及乳科中醫調理之失眠有救 💟



Chinese Medicine Treament of Insomia Relief for Breast & Gynaecological Cancer Patients

由中醫師為婦科及乳科患者講失眠問題,並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	
W738	3月14日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	註冊中醫師	20	
對象	乳癌及婦科癌患者						

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

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

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	
F280	1月10-31日 (逢週二) (1月24日除外)	上午9:30-11:00	3	中環	註冊物理治療師	20	
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	1. 首次参加者優先; 2. 参加者必須為完成所有治療; 3. 参加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合参加。						

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	
F281	2月3-17日 (逢週五)	上午10:00-11:30	3	[二網上進行]	註冊物理治療師	20	
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	1. 首次參加者優先; 2. 參加者必須為完成所有治療; 3. 參加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。						

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	
K675	2月10-24日 (逢週五)	下午2:30-4:00	3	[二網上進行]	註冊物理治療師	20	
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	1. 首次參加者優先; 2. 參加者必須為完成所有治療; 3. 參加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。						

隨時復康運動 - 盆底肌鍛煉 💟



Anytime Rehabilitation Exercise - Pelvic Floor Exercise

在任何場所,也能做簡單、非劇烈的運動,以改善血液循環、降低水腫及精神狀況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W739	3月1-15日 (逢週三) 上午9:30-11:00 3 註冊物理治療師						
對象	乳癌及婦科癌患者						
備註	1. 首次參加者優先; 2. 參加者必須為完成所有治療; 3. 參加者需先列作後備,經職員評估後再確定是否適合參加。						

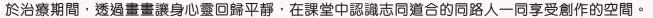
隨時復康運動 - 平衡與協調篇 Anytime Rehabilitation Exercise - Balance and Coordination ♥️

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
C609	3月3-17日 (逢週五)	上午9:30-11:00	3	北角	註冊物理治療師	20	
對象	乳癌及婦科癌患者	乳癌及婦科癌患者					
備註	2. 參加者必須為完	夏康運動班者優先; 品成所有治療; - 後備,經際局認佐後)	韦<i>碇</i>宁	·是丕海会桑加	0		

休閒系列 Leisure

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



活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
C565	1月9日-2月6日 (逢週一)(1月23日除外)	下午3:00-4:30	4	北角	王敏詩女士(註冊社工)	8	
對象	乳癌及婦科癌患者	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。						

齊來寫揮春書法班 Hui Chun Calligraphy Class 💟

書法可使人專注,忘卻當下。一起學寫揮春,除了張貼家居,也祈求去舊迎新,為新的一年作美好祝願!

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
F283	1月12日(週四)	上午10:30-下午1:00	1	中環	義務導師	10	
對象	乳癌及婦科癌患者						
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。					

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,協助你與伴侶重構健康和安全的性愛關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
F285	2月18日(週六)	下午3:00-5:00	1		蔡兆欣女士 (認可性治療師)	30		
對象	已完成治療的乳癌	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	
F286	3月4、18日 (週六)	下午3:00-5:00	2		蔡兆欣女士 (認可性治療師)	12	
對象	已完成治療的乳癌或婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)						
備註	 報名者需先列作後備,進行需要評估後再確定參加資格; 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



癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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



專科醫生為前列腺癌患者提供諮詢服務,参加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F287	2月25日(週六)	上午11:00-中午12:00	1		潘明駿醫生 (腫瘤科專科醫生) 何立言醫生 (泌尿外科專科醫生)	20
對象	前列腺癌患者及照	·····································				

了解前列腺癌的荷爾蒙治療



Understanding Hormonal Therapy for Prostate Cancer

專科醫生為前列腺癌患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C566	3月7日(週二)	下午3:00-4:30	1	北角	註冊藥劑師	30
對象	前列腺癌患者及照	·····································				

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	
W740	3月4日(週六)	下午2:00-4:00	1	上網上進行	註冊營養師	20	
對象	前列腺癌患者及照	前列腺癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

「創新天地」- 男士茶聚 Men's High Tea Gathering 🔷

通過茶聚活動,與同路人輕鬆分享抗癌路上的逆境自強經驗,增強面對癌症挑戰的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W741	1月12日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙 區內酒樓	李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	男性癌症患者					

適應小組 - 前列腺癌患者 🖎



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。

02 (2 /02 -									
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
W742	2月17、24日 (週五)	上午11:00-下午1:00	2	黃大仙 💭	李沛泉先生(註冊社工)	10			
對象	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	三,學	習如何面對及)	。 遠理治療後的各種適應問題。				
C567	3月15日(週三)	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								

人生下半場 What next after Treatment?



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C568	3月27日(週一)	下午3:30-4:30	1	北角	註冊社工、華樂會義工	20
對象	男性癌症患者(前)	列腺癌患者優先)				

症狀處理 Symptom Management

運動對前列腺癌患者的幫助 🔷



Exercise Beneficial in Prostate Cancer

講解協助前列腺癌患者及照顧者瞭解身體不適或痛症,建議適當運動,緩解症狀帶來的不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W743	3月22日(週四)	下午3:00-4:30	1	黃大仙	註冊物理治療師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫調理之前列腺癌



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
W744	2月9日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙 💭	梁凱圖醫師 (註冊中醫師)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

情緒及心靈治療 Emotion

魔術學堂 Magic Course 🔷 🎳





透過一同體驗和學習魔術,提升參加者的生活趣味和自信心,並結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K676	2月1-22日 (逢週三)	上午10:30-下午1:00	4	葵 涌	專業魔術導師 梁健國先生(註冊社工)	8	
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)						
備註	參加者須先列作後備,進行評估後再確認參加者資格。						

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

詠春健體班 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	
K677	2月2日-3月9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。						



男士八段錦訓練班 Men BaDuanJin Exercise Class 🔷



透過一同體驗八段錦運動,提升參加者的體能,並結識同路人。

75 /2 I-								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W745	2月3-24日 (逢週五)	下午3:00-5:00	4	黃大仙	八段錦導師	16		
對象	男性癌症患者(前	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)						
備註	與康樂及文化事務署合辦活動。							

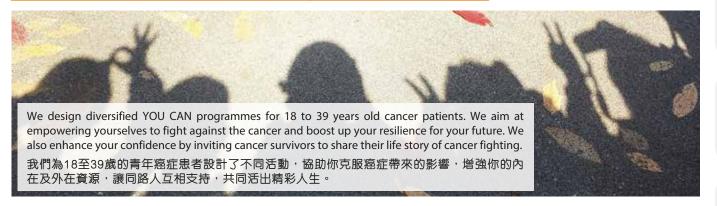
前列腺癌治療後的泌尿問題、運動與復康 🔷

Managing Urinary Problems, Exercise and Rehabilitation after Prostate Cancer Treatment

由物理治療師講解前列腺癌治療後的泌尿問題,教導復康運動和心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W746	2月15日(週三)	下午2:00- 3:30	2	黃大仙	註冊物理治療師	30
	2月22日(週三)	下午3:00- 4:30				
對象	前列腺癌患者及照	鼠顧者				
備註	1. 前列腺癌患者優先; 2. 参加者須先列作後備,進行評估後再確認参加者資格。					

Young Adult's Cancer



YOU CAN - 體重管理減低復發風險講座 YOU CAN - Weight Management Talk

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重,減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K678	2月18日(週六)	下午2:00-4:00	1	[二網上進行]	註冊營養師	不限
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 魔術學堂 YOU CAN - Magic Course 新



藉著體驗和學習魔術,為自己和他人帶來歡樂,以舒緩參加者的壓力和焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K679	2月4-25日 (逢週六)	下午2:30-4:30	4	葵 涌	專業魔術導師 梁健國先生(註冊社工)	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
K680	2月2-23日 (逢週四)	下午2:30-5:00	4	葵 涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8	
對象	18-39歲年輕癌症患者						
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧,穿鬆身衫褲,方便活動。						

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

讓參加者可以一邊享受郊遊樂,一邊鍛鍊及挑戰白己的體能。

一般シルロモ	表参加自己的 医子文和超末 医软外及加利自己的隐化								
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額			
K681	2月4日(週六)	下午2:00-6:00	1	青衣自然徑	周綺汶女士	15			
對象	18-39歲年輕癌症患者								
備註		校搭公共交通工具到活 平估以確定是否適合參加			宇費;				

5. 参加者需自備飲品、乾糧、行山杖、兩傘及帽等物品,並穿輕便衣服出席戶外活動。

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 - 親子繽FUN樂 Rainbow Club - Parent-Child FUN

透過親子外出體驗活動,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				
W748	2月19日(週日)	下午1:00-5:00	1	黃大仙	梁麗儀女士	30				
對象	彩虹會兒童及其家	彩虹會兒童及其家庭								
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	愛情,或有機會取消;								

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

親子一同製作獨一無一的IFD打氣燈牌,化身家庭後援小粉絲,正能量Level UP。

רו כ טעוי	がら							
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W749	3月19日(週日)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	朱碧珊女士(義工導師)	20		
對象	彩虹會兒童及其家	彩虹會兒童及其家庭						
備註	参加者將先列作後	参加者將先列作後備。						

彩虹會 - 兒童遊戲小組 Rainbow Club - Children Playgroup

小組透過不同遊戲引導兒童表達情緒及建立朋輩網絡。

3 / 11/2/2 1 3 / 2/3 / 3 / 3 / 3 / 3 / 3 / 3 / 3 / 3							
	活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
	W750	3月4-25日 (逢週六)	下午2:30-4:00	4	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	6
	對象	彩虹會5至8歲兒童					
	備註	参加者將先列作後備。					

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癌的焦慮及壓力。

AS AS AS III						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C569	2月17日-3月10日 (逢週五)	下午4:00-5:00	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	<u> </u>				

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

透過不同的親子活動與家人享受歡樂時間,增強親子的溝通,向彼此表達愛與關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W751	2月18、25日 (週六)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	6
對象	彩虹會兒童及其家庭					

彩虹會 - 家庭善別藝術治療支援聚會

Rainbow Club - Art Therapy Bereavement 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
K682	2月25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	足庭				
備註	每個家庭最多4位,參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

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。

• 療愈瑜伽



• 呼吸及瑜伽大休息



• 普拉提斯伸展運動



• 魁根斯方法



• 導引養生功十二法及 易筋棒運動二集



• 智營烹飪班及健康飲食講座







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 🔜



3. 輸入會議 ID: 366 732 1100

4. 個人名稱: 輸入會員卡號碼 CL-XXXXXX 中文 或英文姓名(如右圖)

5. 輸入會議密碼: 686013

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



腦神經圖形繪畫工作坊

精選熱門活動:

「腦神經圖形繪畫」Neurographica®是俄羅斯心理學家 Pavel Piskarev 於2014年首創,是一套結合腦神經科學與繪畫圖形的自療方法。透過在紙上畫線條以激活腦神經元,讓它們可以有新的和更強的連結,從而改變我們舊有思維。繪畫過程可以促進腦細胞的活躍來帶動體感、情緒、思想、信念的轉化,讓我們能更順利地去實踐自己訂立的人生目標。

日期:2月2日(週四)

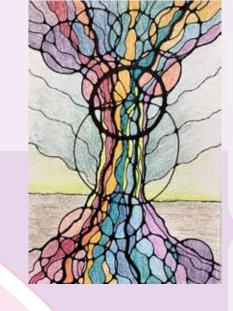
上午10:30-中午12:00

導 師:潘蔡妍珊女士(Catherine)

需要用具: 1張A5圖畫紙/影印紙、1支黑色原

子筆/針筆、1支粗黑色麥克筆、

1盒木顏色筆(12色)





利是封禪繞畫工作坊

以禪繞畫創作屬於您自己的美麗利是 封,而過程中重複繪畫基本的圖形, 更讓人會在不知不覺投入其中,達到 身心平靜和諧。

日期:1月9日(週一)

上午10:30-中午12:00

導 師: 余狄夫先生

需要用具: 利是封、金色、白色或銀色的筆

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5樓 (近堅尼地城站A出□)			
	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)			
香港	中環遠東發展大廈	中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室 (近港鐵中環站B出口或上環站E1出口)			
	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□或太古城站B出□,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	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□,步行約8分鐘)			
龍	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)			
	九龍公園體育館活動室	尖沙咀柯士甸道22號 (近港鐵佐敦站C出□或柯士甸站F出□)			
	車公廟體育館活動室2號(大)	沙田沙田頭路10號 (近港鐵車公廟站B出口,步行5分鐘)			
	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□體育館活動室2號(大)	將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓 (近港鐵坑□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)			
	朗屏體育館大活動室A	元朗朗屏邨朗屏商場2樓202號(近港鐵朗屏站B2出口, 步行約5分鐘,朗屏商場2樓大快活旁)			
	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)			
	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
K683	1月17日-3月14日 (逢週二) (1月24日除外)	上午9:30-11:00	8	葵 涌	謝沚君女士(Melody)	16
K684	2月1日-3月29日 (逢週三)	下午3:15-4:45	9	屏山天水園 體育館	梁清薇女士(Carol)	27
W752	1月16日-3月20日 (逢週一) (1月23日除外)	下午2:15-3:45	9	坑□體育館	顏詠詩女士(Ivy)	25
W753	1月12日-3月16日 (逢週四)	下午2:15-3:45	10	觀塘瑞和街 體育館	麥玉蓮女士(Irene)	25
C570	1月11日-3月15日 (逢週三) (1月25日除外)	下午2:00-2:55	9	鰂魚涌	陳兆媚女士(May)	25
C571	1月14日-3月18日 (逢週六) (1月21日除外)	上午9:00-9:55	9	體育館	蘇靖棋女士(Candy)	25
W1 &						

癌症患者,若有手術傷口,須康復後3個月方可參加。C571在職患者優先

請自備中形毛巾。 備註



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
C572	1月14日-3月18日 (逢週六) (1月21日除外)	上午10:05-11:00	9	鰂魚涌 體育館	蘇靖棋女士(Candy)	25
對象	適合修習瑜伽半年	或以上癌症患者,若有	与手術	傷□,須康復	後3個月方可參加。在職患者	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
K685	1月11日-3月15日 (逢週三) (1月25日除外)	上午9:30-11:00	9	葵 涌	張寧女士	16
K686	1月10日-3月14日 (逢週二) (1月24日除外)	下午1:15-2:45	9	屯門兆麟 體育館	梁清薇女士(Carol)	18
W754	1月12日-3月16日 (逢週四)	上午10:15-11:45	10	黃大仙彩虹道 體育館	張寧女士	25
C573	1月11日-3月15日 (逢週三) (1月25日除外)	下午3:05-4:00	9	鰂魚涌 體育館	陳兆媚女士(May)	25

對象 乳癌患者,若有手術傷口,須康復後3個月方可參加

請自備橡筋帶或於開課前到各 備註 服務中心購買,中環服務中心 除外。



男士伸展瑜伽 Yoga for Men 🔷



配合男士身體肌肉及骨骼特質,由淺入深逐步增加柔韌度,改善體型及整體健康,於輕鬆環境下享受 瑜伽的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C574	1月11日-3月15日 (逢週三) (1月25日除外)	下午4:00-5:30	9	北角	廖正傑先生 (Carmen)	9
對象 男性癌症患者,若有手術傷口,須康復後3個月方可參加						
備註	請自備中形毛巾。					

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		
K687	1月9-30日 (逢週一) (1月23日除外)	上午9:30-11:00	3	葵 涌	張寧女士	16		
對象	癌症患者 [,] 若有手	- -術傷□,須康復後3個	月方で	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
K688	1月14、28日 (週六)	上午9:30-11:00	2	葵 涌	黃佩珊女士(Deedy)	22
K689	2月7-21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□,須康復後3個	月方で	可参加,K688	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。					

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
K690	2月14日-3月28日 (逢週二)	下午12:15-1:15	7	葵 涌		20
W755	1月3日-2月7日 (逢週二) (1月24日除外)	中午12:00-下午1:00	5	黃大仙	余狄夫先生(Dick)	15
對象	適合無嚴重心臟病和高血壓的癌症患者,若有手術傷口,須康復後3個月方可參加 只能選報一個愛笑瑜伽。					
備註						

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
W756	2月6-27日 (逢週一)	上午9:15-10:45	4	黃大仙	黎淑英女士(Monica)	15
C575	1月10-31日 (逢週二) (1月24日除外)	上午11:00-下午12:30	3	北角	陳兆媚女士(May)	11
	# 00 + 0 F 10					

對象 特別適合不方便坐在地板上的癌症患者

備註

- 1. 請自備中形毛巾;
- 2. 只能選報一個椅子瑜伽。



生活瑜伽工作坊 Niyama Yoga

透過柔和而簡單的瑜伽式子,慢慢放鬆身、心、靈,達到生機再展,活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W757	2月8日(週三)	上午11:15-下午12:45	3	黃大仙	黎美心女士	15
	2月15及22日 (週三)	上午9:15-10:45				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
K691	2月4-18日 (逢週六)	上午9:30-11:00	3	葵 涌	江錦緩女士(Kiki)	16
C576	2月2-16日 (逢週四)	下午2:30-4:00	3	北角 張曉蘭女士(Loretta)	9	
C577	2月2-16日 (逢週四)	下午4:15-5:45	3		亚烷喇文工(LOIGHIA)	9
對象	癌症患者・若有手	術傷□,須康復後3個	月方で	可参加,K691	在職患者優先	
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 - 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
C578	1月12、19日 (逢週四)	下午2:30-4:00	2	北角	張曉蘭女士(Loretta)	9
C579	1月12、19日 (逢週四)	下午4:15-5:45	2			9
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 - 紓緩腰背痛。					

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		
W759	2月15、22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 - 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
C580	2月14-28日 (逢週二)	上午10:00-11:30	3	北角	陳兆媚女士(May)	9
C581	2月14-28日 (逢週二)	上午11:45-下午1:15	3			9
W758	3月1、8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	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	
K692	1月9-30日 (逢週一) (1月23日除外)	上午11:30-下午1:00	3	葵 涌	曾翠瓊女士(Jessica)	16	
對象	癌症患者,若有手術傷口,須康復後3個月方可參加						
備註	請自備中形毛巾。						

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜伽大休息工作坊 Breathing and Relaxation

學習瑜伽呼吸法,輔以「瑜伽大休息」減壓,促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C582	2月7-21日 (逢週二)	下午2:00-3:30	3	北角	楊雅婷女士(Christine)	9
粉色	原症串去					

對家 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

看見心希望-靜觀體驗工作坊

Introductory Workshop on Mindfulness Body-Mind Awareness and Connection

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K694	1月10日(週二)	上午9:30-下午12:30	1	葵 涌	黄佩珊女士 王品涵女士	15
對象	適合尚未接觸過靜觀的癌症患者或照顧者					
備註	請穿著舒適保暖衣服。					

打開焦慮的枷鎖:MBCT靜觀認知8週課程及全日靜修 - 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
C583	簡介會: 1月30日(週一)	上午10:00-下午12:30	1		北角 薛曉光女士	16
	課程: 2月6日-3月27日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	北 角	北角		12
	全日靜修: 3月18日(週六)	上午10:00-下午5:00				
對象	適合有意改善身心		失眠	、情緒困擾或身	- 長期受壓力),首次參加者優勢	 た

- 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

- 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。

靜觀心語 Mindful Inner Dialogue 🌃



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K693	2月2日-3月16日 (逢週四)	下午2:00-3:30	7	葵涌	梅斯清女士	16
對象	癌症患者或照顧者	-				

靜坐基礎班 Meditation for Beginners

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C585	2月1日-3月15日 (逢週三)	上午10:15-11:45	7	九龍公園 體育館	薛曉光女士	25

對象 癌症患者



太極 Taiji

陳式太極基礎班 Chen Style Taiji for Beginners

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

NOW DELIVER TO A TANKE TO A STATE OF THE WILL ASSET THE WILL								
活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額		
K695	1月6日-3月31日 (逢週五) (1月27日除外)	上午9:30-11:00	12	葵 涌	溫玉儀女士	16		
K696	1月4日-3月29日 (逢週三) (1月25日除外)	上午10:00-11:25	12	長沙灣保安道 體育館	溫玉儀女士	21		
K697	1月10日-3月28日 (逢週二) (1月24日除外)	下午1:00-2:30	11	朗屏體育館	陳惠英女士	18		
對象	癌症患者							
備註	1. 穿輕巧布面膠庭 2. 只能選報一個太	【鞋、闊身運動褲及運 【極班。	動衣;					

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
K698	1月4日-3月29日 (逢週三) (1月25日除外)	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	極基礎班的癌症患者				
備註	1. 穿輕巧布面膠原 2. 只能選報一個太	5鞋、闊身運動褲及運動 「極班。	動衣;			

氣功 Qigong

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

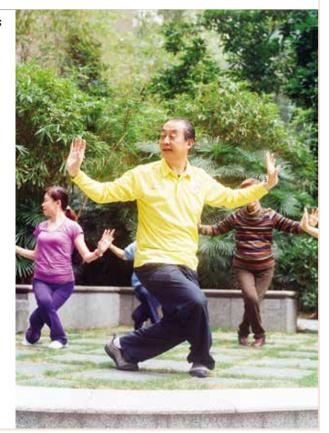
八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統等功能。易筋棒1集主要活動上半身及腳踭等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K699	1月12日-3月16日 (逢週四) (1月26日除外)	下午4:15-5:15	9	葵 涌	陳淑賢女士	16
W761	2月1日-3月29日 (逢週三)	上午10:00-11:00	9	調景嶺 體育館	伍妙奇女士	25
C586	1月28日-3月25日 (逢週六)	上午9:00-10:00	9	港島東 體育館	孫貴平先生	18
料色	惊惊患者					

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	
W762	2月1日-3月29日 (逢週三)	上午11:00-中午12:00	9	調景嶺 體育館	伍妙奇女士	25	
C587	1月28日-3月25日 (逢週六)	上午10:00-11:00	9	港島東 體育館	孫貴平先生	18	
對象	癌症患者						
備註		1. 請帶備易筋棒,初學者可於首課了解詳情; 2. 只能選報一個氣功班。					

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
W760	1月20日-3月17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	適合初學氣功的癌症患者				
備註	1. 穿輕巧布面膠庭 2. 只能選報一個氣	、鞋、闊身運動褲及運 「功班。	動衣;			

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
K700	2月3日-3月24日 (逢週五)	上午11:30-下午1:00	8	葵 涌	木 鹏	18
C588	2月2日-3月23日 (逢週四)	上午10:15-11:45	8	士美非路 體育館	李艷芳女士	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

郭林氣功調動奇經八脈,促進氣血運行以提升體質,配合靜觀的放鬆入靜,效果相得益彰。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W763	2月6日-3月6日 (逢週一)	上午11:00-下午1:00	5	黃大仙		14
C589	2月8日-3月8日 (逢週三)	上午9:15-11:15	5		吳宏建先生	11
C590	2月8日-3月8日 (逢週三)	上午11:45-下午1:45	5	北角		11

對象 癌症患者,若有手術傷□,須康復後3個月方可參加

備註

- 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
W764	2月9、16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					

柔氣人間養生功 Qigong Workshop

一套十式的功法,協助練習者打通經脈,喚醒及增強體內能量面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
K701	3月23、24日 (週四、五)	下午2:30-5:30	2	葵 涌	余昀툕女士	22	
對象	癌症患者,若有手	癌症患者,若有手術傷口,須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著鬆身舒適2. 練習前1小時請						

身體覺知 Body Awareness

魁根斯方法工作坊 - 健康髖關節及骨盆 The Feldenkrais Method for Healthy Hips and Pelvis





舒緩臀部和下背部周圍緊繃的肌肉,提高身體的穩定性、平衡及舒適感,為一種恢復髖關節和骨盆健康的安全有效方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
C591	2月21、28日 (週二)	上午11:30-下午1:00	2	中環遠東 發展大廈	紀文舜先生(Sean)	18	
對象	癌症患者	癌症患者					
備註	1. 須穿著舒適保暖的衣服; 2. 此場地須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。						

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
W765	2月25日-3月11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	 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; 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
K702	2月6日-3月27日 (逢週一)	上午9:30-11:00	8			16
K703	2月6日-3月27日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	8	葵 涌	2E lish (큐/+	16
W766	1月11日-3月15日 (逢週三)(1月25日除外)	上午10:15-11:45	9	車公廟 體育館	張岫雲女士	25
C592	2月3日-3月31日 (逢週五)(3月24日除外)	下午1:00-2:00	8	上環體育館		25
AIV.1 CZ	信信中本 サギュ	/ 上海口 / 万亩/后/8/0/E		T #4 hn		- 1

對象

癌症患者,若有手術傷□,須康復後3個月方回參加

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
K704	3月18日(週六)	上午10:00-下午5:00	1	葵 涌	余少麗女士	20
對象	癌症患者,只限首	i次參加者,名額只提6	共給全	程參與者		
備註	2. 學員需於課程當 3. 工作坊名額有限 郵寄支票到癌症 「曼陀羅繪畫場	段,報名者經核實參加達基金會賽馬會服務中原 原愈工作坊」或到葵涌於 100%之學員將全數退回	分畫を 資格後 心(葵) 服務中	才成本費用(畫: 全,請於3月1日 甬),支票抬頭 中心繳交現金。	筆、小水桶、圍裙及調色盤) 計線交港幣300元按金。你可 :香港癌症基金會,並註明 (詳細地址請參閱第1頁); ,按金將撥捐香港癌症基金會	J

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。

<i>~</i>							
活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
K705	1月7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						
供註	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);						

備註

- 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	
F288	1月7日(週六)	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 [,] 只限首次参加者 [,] 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	
W767	1月3-17日 (逢週二)	上午9:30-11:30	3	黃大仙	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
K706	2月1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,只限首次參加者,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

頌缽自我療愈工作坊 Singing Bowl Self-Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額			
K708	2月11-25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	3. 請自備環保袋放	展鈕扣和裝飾品的衣服			。穿裙子或牛仔褲; 沒有,老師會借出頌缽予有	需要			

- 4. 活動前不宜吃過飽,並在活動前後宜多喝溫開水;
 - 5. 参加者每星期須自行練習3至4日,每次約20分鐘。

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	
K707	1月10、17日 (週二)	下午2:00-3:30	2	葵 涌	何婷希女士	16	
W768	2月20、27日 (週一)	下午2:15-3:45	2	黃大仙	13%16	13	
C593	2月10日(週五)	上午9:30-10:30	1		蔡雅玲女士	7	
C594	2月10日(週五)	上午11:00-中午12:00	1			7	
C595	2月10日(週五)	下午1:30-2:30	1	北角		7	
C596	2月10日(週五)	下午3:00-4:00	1	(北 用)		7	
C597	1月19日(週四)	上午10:00-11:00	1		Mr Tsering Nandun ENG	8	
C598	1月19日(週四)	上午11:30-下午12:30	1		Mr Tsering Ngodup (ENG)	8	
對象	癌症患者・同時勸	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. 只能選報一個頌缽聲療大休息工作坊。					

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
K709	1月19日(週四)	上午11:00-中午12:00	1	葵 涌	蘇美芝女士	22
W769	2月15日(週三)	下午4:15-5:15	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. 請自備大毛巾或圍巾保暖; 3. 只能選報一個銅鑼聲音療愈工作坊。					

瑜伽伸展聲頻浴工作坊 Yoga Stretching and Sound Spa 🎳

透過簡單的身體伸展,與及敲打頌缽和銅鑼發出的泛音,使紛亂的心安定下來,連結當下的自己、放鬆身心和提升活力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
K710	2月6-20日 (逢週一)	下午2:00-3:30	3	葵 涌	朱凱儀女士	16	
對象	癌症患者,若有手術傷口,須康復後3個月方可參加						
備註	1. 請穿著適合做伸展運動及躺下的衣服; 2. 請自備大毛巾或圍巾保暖。						

健康飲食 Healthy Diet

米麴發酵工作坊 Koji Rice Fermentation Workshop 新



將會教導如何使用米麴製作3款日本廚房必備的天然發酵調味料,包括「甘糀」(甘酒)、「醬油麴」和 「風味鹽麴」。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K711	2月27日(週一)	下午2:00-5:00	1	葵 涌	楊雪麗女士	12
對象	癌症患者					

水克菲爾工作坊 Water Kefir Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額	
K712	1月31日、2月7日 (週二)	下午2:30-4:30	2	葵 涌	林詠虹女士	12	
對象	癌症康復者,只限首次参加者						
備註	3. 工作坊將會提供 糖、有機椰子花 或可選擇以成本 癌症基金會賽馬 明「水克菲爾工	第20玻璃瓶(約100毫 以內非爾,參加者須 多數、有機黑糖蜜、純 為實港幣245元預購上到 為會服務中心(葵涌)繳 工作坊」; 目的參加者,將於堂上	自備回 流打粉 並材料 交現金	家練習製作過 、有機黑無花 一套,須於1月 或郵寄支票(1	程的消耗品,包括有機蔗糖原果、有機小棉袋、小膠篩網 312日前繳交費用。你可親自 台頭:香港癌症基金會),請認	到	

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		
K713	2月4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 NEW
- Breathing and relaxation
- Mindfulness/Meditation

- Awareness through movement the Feldenkrais Method®
- Wan's meridian harmony movement
- Qigong 12 forms
- Qigong warm-ups practice
- Ba duan jin & Yi jin bang
- Yang style taiji and 8-form qigong
- Chanting
- Pilates
- Body nuance
- · Mandala arts healing sharing



我們希望身心靈健康的YouTube網上教學影片,能夠幫助培養對身體和情緒的覺察能力,進而轉化身心,找到當下的和平。部份教學影片針對不同的需要,分為基礎動作及進階動作,切合不同患者的程度。

包括:

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

- 傾聽身體的聲音 魁根斯方法®
- 溫氏經絡調整體操
- 導引養生功十二法
- 體育養生 功前熱身術入門
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式
- 頌唱
- 普拉提斯
- 身體律動
- 曼陀羅繪畫療愈分享

Please visit Hong Kong Cancer Fund's website and YouTube channel: https://www.cancer-fund.org/en/wellness-online-programmes/

歡迎瀏覽以下癌症基金會網頁及YouTube頻道:

https://www.cancer-fund.org/wellness-online-programmes/





Online Educational Videos and Audios

教育影片及音檔

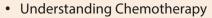
Online learning is the new normal! We're offering more professional advice and knowledge online for you.

Our new educational video series bring together oncologist, registered nurse, registered dietitian, Chinese medicine practitioner and clinical psychologist to introduce how cancer treatments work and precautionary measures to take before treatment, and advise on how to cope with the treatment side effects.

網上學習成新常態!我們將在網上為您提供更多 癌症資訊和專業建議。

本會最新製作的影片系列,找來腫瘤科醫生、註 冊護士、註冊營養師、中醫師與臨床心理學家為 您講解癌症治療的原理及注意事項,並就治療所 引致的症狀/副作用提供應對的建議。

CANCER TREATMENT SERIES WEW

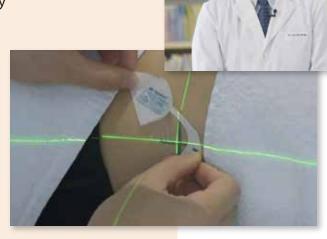


• Understanding Radiotherapy

癌症治療系列 新

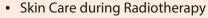
- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療





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 Warning	警告訊號 Warning Signal		室內活動 Indoor Programmes	戶外活動 Outdoor Programmes	
暴雨警告 Rainstorm Warning	黃 Amber	Amber 303	照常 Continue as normal	照常 Continue as normal	
	*紅 Red	Red AL	取消 Cancel	取消 Cancel	
	*黑 Black	sssess Black 黑	取消 Cancel	取消 Cancel	
颱風訊號 Typhoon Signal	1號 No. 1	T 1	照常 Continue as normal	照常 Continue as normal	
	3號 No. 3	_ 3	照常 Continue as normal	取消 Cancel	
	*8號或以上 No. 8 or above	▼8 ▲8 ▼9 sw 西南 NW 西北 ▼9 ★8 ▼8 〒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**【36676332** 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			







HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project

We are delighted to have received the generous support from the Hong Kong Jockey Club Charities Trust to launch a three-year project, HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project, designed specifically to support women who have been diagnosed with female cancers.

We are putting a focus on women's health. The Project aims at helping us ensure that those touched by women's cancers and their families learn essential coping skills and regain their confidence. Female cancers are particularly difficult when the challenges affect their sexuality, fertility and femininity and all directly affects their quality of life. We're here to ensure that those living with and beyond cancer get the care and support they need to bounce back.

We would like to thank the Hong Kong Jockey Club Charities Trust for all of their support.

To learn more about our Women's Cancer Care Support please contact us on 3667 3131 or drop into your local HKCF Support Centre.

香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃

香港癌症基金會很榮幸能獲得香港賽馬會慈善信託基金的慷慨支持,展開為期三年的「香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃」,為受乳癌或婦科癌影響的人士提供免費支援服務。

本會十分關注女性健康,本計劃旨在協助女性癌症患者及其家人增强應對癌症的能力和重拾信心。女性癌症有機會影響與伴侶的親密關係、生育能力及女性形象,直接降低患者的生活質素。我們竭誠為受癌症影響的人士服務,確保癌症患者或康復者能夠在抗癌路上得到所需要的關護和支援,重拾正常生活。

我們衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金的鼎力協助。

如欲了解更多本會女性癌症關護服務,歡迎致電36673131查詢或到來癌症基金會服務中心與我們聯絡。



Our Pink support is here for you

For anyone newly diagnosed with breast cancer, we provide **free Recovery Packs** filled with goodies and vital information about breast cancer.

If you're a breast cancer survivor and have already gone through treatment and surgery, we offer **free breast mammogram** and **ultrasonogram services** to help you to detect possible recurrence at an early stage. Applicants should have a doctor's referral, for those who have had breast cancer within 10 years and without any medical insurance coverage.

Think Cancer Fund when you want support. All our services are free. Talk to us to find out more about how we can help and arrange assessment.

Call 3656 0800

本會竭誠為妳提供乳癌支援服務

我們關心每位剛確診的乳癌患者,為她們提供免費乳癌支援服務和為手術後的患者**送上乳癌復康包**,當中包括照顧她們手術後生理及心理需要的物品及資訊。

本會更特別為已完成治療和手術後的合資格乳癌康復者,免費提供乳房造影及超聲波檢查,期望幫助她們能及早監測乳癌復發的風險。申請者需經醫生轉介,在10年內確診,並且沒有任何醫療保險保障的乳癌患者。

當妳面對乳癌時,歡迎聯絡癌症基金會尋求協助。本會的免費癌症支援服務,可以為抗癌路上的妳提供評估及協助。

諮詢熱線3656 0800





We help those in need

For anyone on a cancer journey, finances can often become a growing concern, especially if you have a loss of income. We may be able to assist you, with either our **Hardship Relief Fund** or our **Food Programme Coupons**. Do not be embarrassed to reach out and talk to us, we will be able to guide you through the necessary steps to assess your financial needs.

Call 3656 0800

幫助受癌症影響的有需要人士

經濟壓力往往是癌症患者的一大憂慮,特別對失業的患者來說情況更甚,而且很多時隨著時間,問題會變得更加嚴重。本會透過**緊急援助金**和**食物援助計劃**,為有需要的癌症患者及其家庭帶來適時的資助。有需要人士大可放下求助的顧慮,可隨時聯絡我們以了解申請詳情,本會將根據申請人的狀況作出審核,以評估患者的財務需求。

諮詢熱線3656 0800

Responding to the "New Normal" under COVID epidemic

- Rainbow Club iPad Borrowing Service 應對疫情下的「新常態」
 - 彩虹會平板電腦借用服務

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

res for members of our Rainbow Club to 要的彩虹會會員,方便他們參與各種由本機構提n to participate in various online 供的網上活動或個案輔導,期望能為有需要的兒or counselling offered by the Hong Kong THKCF) at ease.

Eligibility:

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

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

How to apply:

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

申請資格:

彩虹會之兒童和青少年,同時需為香港癌症基金會會員;及

在新冠疫情衝擊下,使用電子設備網上聯絡以參

與網上活動成為新常態。對於某些兒童或家庭而

言,此舉卻困難重重,部分活動對象缺乏電子設

備的支援,家中亦沒有連接互聯網(如Wi-Fi),故

我們於各服務中心提供平板電腦借用服務供有需

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

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

如何申請:

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

Support Centre 服務中心

Wong Tai Sin 黃大仙 : 3656 0700

Central 中環 : 3667 3131

North Point 北角 : 3667 3030

Kwai Chung 葵涌 : 3667 3232





Big Hearts for Little Souls

The challenges of facing cancer can be particularly hard when it comes to children trying to understand what mummy, daddy or loved ones are going through. Our **Rainbow Club Care Package** helps children and parents talk about cancer by **encouraging them to express their feelings and thoughts** through art and play.

If you know of any children that would benefit from our free professional help please contact us and pop in to receive your free Care Package from one of our Support Centres.

Call 3656 0800

關懷家中的小心靈

當有家庭成員患上癌症時,面對要和家中孩子解釋自己或家人患癌的情況是一大難題。我們的「彩虹會」特別為孩子們設計了**「彩虹百寶袋」**,幫助家長透過藝術和遊戲,鼓勵孩子**抒發內心的感受和想法**,從而開啟癌症的話題。

若身邊有孩子需要「彩虹會」的免費專業支援服務,請隨時聯繫本會及到我們任何一間的服務中心,我們會為你送上「彩虹百寶袋」。

諮詢熱線 3656 0800