

2023
四月至六月
APR - JUN

Link

連繫

We are here to ensure that no one faces cancer alone. Our doors are always open and we welcome everyone to come and meet with us, whether for the first time to come for a chat, try one of our classes or programmes or to have a meeting with one of our many professional team members. All of our services are **FREE**, so please do drop in and see us, or contact us on 3656 0800.

In this edition of Link Magazine you will find all the classes and programmes that we offer for the next 3 months in one easy to read format.

我們竭誠為您服務，確保抗癌路上不孤單。本會的服務中心無間斷為有需要人士打開求助之門，無論是首次來訪、到來參加中心課程活動或向我們專業團隊諮詢的朋友，我們均無任歡迎。本會的服務**費用全免**，如有需要，請到訪我們的服務中心或致電諮詢熱線：3656 0800。

今期的《連繫》載有本會在未來三個月所舉辦的課程及活動，希望您可以輕鬆閱覽，從中找到適合自己的選擇。

Enrolment date starts:

21, 22 March 2023
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2023年3月21日、22日
上午9時正開始

Enquiry and Enrolment:

查詢及活動報名：

3656 0700 黃大仙

3667 3131 中環

3667 3030 北角

3667 3232 葵涌



癌症基金會
CANCERFUND



ENGLISH



中文



諮詢熱線
HELPLINE

3656 0800

www.cancer-fund.org

Our Support Centre 服務中心

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

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

Wong Tai Sin 黃大仙

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

North Point 北角

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Central 中環

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Kwai Chung 葵涌

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

✱ 港鐵葵芳站A出口
新界葵涌大連排道132-134號
TLP132 三樓
Tel 電話：3667 3232

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

鳴謝



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

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

TABLE OF CONTENT 目錄

Our Support Centre 服務中心	1
Table of Content 目錄	2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services 香港癌症基金會個人關顧服務	3
Programme Introduction 活動簡介	4
Guide to Enrol 活動報名指引	5
Guide to Search 選擇活動課程指引	7
Our Programmes are going ONLINE 網上活動	8
Online ZOOM Tutorial Video ZOOM簡易教學影片	9
Editor's Recommendation 編輯推介	10
English Speaking Programmes 英文活動	12
Newly Diagnosed 新症	16
Treatment 治療中	19
Survivorship 康復期	25
Advanced Stage 復發/紓緩期	39
Women's Cancer 婦女癌症	43
Men's Cancer 男性癌症	52
Young Adult's Cancer 青年癌症	55
Rainbow Club 彩虹會	56
Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動	58
Wellness YouTube Online Video and Audios 身心靈健康Youtube網上課程	74
Online Educational Videos and Audios 教育影片及音檔	75
Adverse Weather Arrangements 颱風暴風信號服務安排	77
“Circle of Friends” Monthly Donation Programme 「癌症基金會之友」每月捐款計劃	78
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	79
Our Pink Support is Here for You 本會竭誠為妳提供乳癌支援服務	80
We Help Those in Need 幫助受癌症影響的有需要人士	81
It's Time to Man Up 男人之苦要說出口	82
Big Hearts for Little Souls 關懷家中的小心靈	83



Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services

香港癌症基金會個人關顧服務

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

除了互助小組、復康講座及課程，中心亦提供以下恆常支援服務，助你康復！

Service Helpline 諮詢熱線

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

Professional Counselling 專業輔導

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

Nursing and Dietetic Consultation 醫護及營養諮詢

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

Financial Assistance 經濟援助

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

Wig and Hair Cut Service 假髮借用及剪髮服務

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

Nutritional Products 營養品

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

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

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

English Speaking Programmes 英文活動

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

Newly Diagnosed 新症

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

Treatment 治療中

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

Survivorship 復康期

These programmes are suitable for those patients and caregivers who have completed treatment and are in the rehabilitation process. Programmes are designed for supporting the patients and caregivers in learning about what happens after cancer treatment and how to manage long-term side effects; how to better adjust to physical, emotional, relationship changes; how to manage the potential impact on work post-treatment and to plan for the future! Focus is on wellness, healthy living and getting the most out of life. 活動適合已完成治療及康復中的癌症患者及其照顧者參加。目的是透過健康生活和身心靈活動，協助他們處理治療帶來的長期副作用，監察和處理身體、情緒和社交上的變化，與及如何應變工作上的影響及重新規劃未來。

Advanced Stage 復發/紓緩期

These programmes are suitable for those patients and their caregivers experiencing cancer recurrence, and those in the late and palliative care stage. Patients and caregivers at relapsed and palliative care stages would need tailored support and resources to alleviate the physical symptoms, psychological stress and to better prepare for the end-of-life stage. Our programmes focus on relieving symptoms, promoting open communication in family relationships and improving one's quality of life as a whole. 活動適合正經歷擴散、復發及紓緩期的癌症患者及其照顧者參加。目的是協助他們認識不同的醫療選擇及社區資源，以紓緩癌症帶來的症狀及心理壓力，同時讓照顧者掌握照顧患者的護理知識及方法，促進彼此關係。活動更希望藉此提升患者生活質素及為生命終結時作出較佳的準備！

Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動

Most of programmes are suitable for all patients at different stages of their cancer journey. We provide over 100 mindfulness-based programmes conducted in different languages at Hong Kong Cancer Fund Support Centres and outreach venues. It aims to help patients and their families to understand the deep connection between body and mind, cultivate a state of inner peace and joy, and promote self-healing in order to reach a higher level of well-being and enhance the quality of life. 大部分活動均適合所有癌症患者參加。每季提供過百個以正念/靜觀為基礎的活動，於香港癌症基金會服務中心及外展場地舉行。目的是幫助患者培養正面的生活態度、提升自信心及對生命當下的覺知力，同時協助患者及其家人覺察身心的連結。除了強健身體，亦培養內在的平靜喜悅，促進自我療愈和提升生命質素。

Other Service Projects 其他支援項目

To address and cater for different kinds of specific cancer implications and needs arisen from gender-specific cancer, age-specific group and other special concerns, we have designed various support service projects to help, including Women's Cancer, Men's Cancer, Young Adult's Cancer and a family-based project, Rainbow Club, to provide psychological support service to children whose parents have touched by cancer. For details, please refer to the programme sections. 我們因應不同性別、年齡和特殊的需要，設計了不同的癌症支援項目，包括：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:

Type of Programme	Enrolment Rules (Apply for April to June 2023)	Date of Enrolment	
		<u>High Priority Group for Enrolment</u> • Those diagnosed in or after 2020 or, • In recurrence and under cancer treatment or, • Palliative stage	Those diagnosed in or before 2019
Core Programme (P.12-13; 16-57)	• Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list).	Tuesday, 21 Mar	Wednesday, 22 Mar
Wellness Programme (P.14-15; 58-74)	• Maximum of 2 confirmed programmes & 3 programmes in wait-list. Once your enrolment is confirmed, please mark down the details. No further reminder calls will be arranged. • For programmes with  or marked "enrol only 1 specific programme" means an applicant can only enrol in 1 programme in that category. • Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group.		

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

 North Point

3667 3030

 Central

3667 3131

 Wong Tai Sin

3656 0700

 Kwai Chung

3667 3232

Information for Participants

- Once your enrolment is confirmed, please note the start of the programme.
- To maximize the benefits of the programme and out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
- If you are unable to attend a scheduled programme, please contact us as soon as possible to cancel the enrolment. With at least one week advance notice, we can assign the reservation to others on the waiting list.
- Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording are not allowed throughout the programme.
- Participants should read the programme details and choose what is appropriate for their health status. Please seek medical advice prior to enrolling if necessary. Hong Kong Cancer Fund shall not be liable for any injury that the participant may suffer during the programmes.
- To anyone who causes a disturbance that seriously impedes the regular implementation of the programme, Hong Kong Cancer Fund reserves the right to decide whether the participant can continue attending the programme.

1. 最新活動報名規則如下：

活動類別	報名規則 (適用於2023年4至6月)	開始報名日期	
		優先報名群組	2019年或以前 確診患者
核心活動 (第12-13； 16-57頁)	正選及後備合共不多於十項。	2020年或以後確診患者或； - 復發而正接受治療中的癌症患者或； - 紓緩期癌症患者	2019年或以前 確診患者
身心靈健康活動 (第14-15； 58-74頁)	- 最多兩項正選及三項後備。正選者在報名時一經確認，將不再以電話通知。 - 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。		
		3月21日(星期二)	3月22日(星期三)

2. 活動報名期間(3月21、22日)只接受電話報名。

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

4. 3月21、22日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由3月23日起，參加者則需要致電該活動所屬的指定中心進行或取消報名。



3667 3030



3667 3131



3656 0700



3667 3232

參加者須知

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

Guide to Search 選擇活動課程指引

1

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

2

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

3

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

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

4

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

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

5

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

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

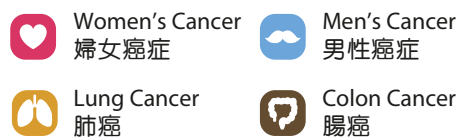


6

Language of instruction 授課語言

廣 Cantonese 廣東話 ENG English 英語
普 Mandarin 普通話

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



Programmes conducted via online platform.

活動會以網上形式進行 網上進行

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

地點旁如有 代表活動可能會因應疫情，轉為於網上進行。

English Speaking Programmes 英文活動

Developing Self-Compassion

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

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

Newly Diagnosed 新症

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

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

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

Treatment 治療中

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

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

Our Programmes are going ONLINE 網上活動

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

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

我們增加更多網上課程，讓大家可以安坐家中，透過網絡參與課堂。

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

食好D，瞓好D 講座 Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
-	5月18日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

 網上進行

 Online

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

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

夢的療癒力 Healing Dream - Close To Your Heart

透過探索夢境，認識潛意識與情緒的關係，從而更認識自己。

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



Guidelines for attending the ONLINE programmes 網上活動守則

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

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

Thank you very much for your cooperation!

謝謝合作！

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。



癌症基金會
CANCERFUND

加入會議

1. 按「加入會議」
2. 輸入「會議號碼」
3. 輸入名字
4. 按「加入會議」
5. 輸入密碼
6. 按「確定」



加入會議

817 3726 4351

使用個人會議名稱加入

Galaxy A20

加入

如果您收到了邀請連結，請點擊該連結加入會議

加會選項

不自動加入音訊

APP AND ARE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

↑ z x c v b n m

! ? # 123 , English (US)

登入ZOOM 方法 2

之後可以更改會議中要顯示的名稱

適用於
Apple手機：



<https://www.youtube.com/watch?v=OdWRtMy6ASU>

適用於
Android手機：



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

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. 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有關癌症的新資訊。您可以藉此機會了解更多信息，並與專家直接對話以澄清您的健康問題。

機會難得，趕快報名吧！

認識影像掃描檢查 Talk on Medical Imaging (K002)



日期：5月20日(週六)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：網上進行
講員：李艷萍醫生(放射診斷科顧問醫生)
對象：癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第16頁

腸癌治療的新趨勢 New Trends in Treatment of Colorectal Cancer (F001)



日期：6月3日(週六)
時間：下午3:00-4:30
地點：中環服務中心
講員：羅麗柔醫生(臨床腫瘤科專科醫生)
對象：腸癌患者及照顧者
*詳情請參閱第16頁

中醫系列 - 癌症康復階段之飲食宜忌 Traditional Chinese Medicine - Diet 'Dos' and 'Don'ts' During Cancer Recovery (F012)



日期：6月1日(週四)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：網上進行
講員：李緒德註冊中醫師
對象：康復期癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第26頁

與癌共存系列 - 與紓緩科醫生對話 Living with Cancer - Dialogue with a Palliative Doctor (K045)



日期：5月27日(週六)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：網上進行
講員：蔡源霖醫生(臨床腫瘤科專科醫生)
對象：第四期或復發的癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第39頁

在家安辭，可以嗎？ Talk on Dying at Home (W058)



日期：6月3日(週六)
時間：上午10:00-11:30
地點：網上進行
講員：梁萬福醫生(老人科專科醫生)
對象：癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第41頁

前路無阻 - 了解前列腺癌的新趨勢 Going Through Project - New Trends of Treatment for Prostate Cancer (W065)



日期：5月20日(週六)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：黃大仙服務中心
講員：陳添偉醫生(臨床腫瘤科專科醫生)
對象：前列腺癌患者及照顧者
*詳情請參閱第52頁

精心為您挑選別具特色的活動，誠邀您一同參與！

Unique Activities for You! Join Together!

We have strengthened the types and contents of various activities after gathering feedback from all parties in order to give you the most relevant and unique activities and support you in coping with cancer in more positive ways.

In this edition, we have invited many professional experts to share their knowledge on how to deal with anxiety and depression, fertility problems that may be caused by cancer treatment, sexual intimacy, and prevent lymphedema in the form of dance. Welcome to join us!

我們收集各方人士的意見後，加強了各活動類型及內容，務求為您提供最適切及別具特色的活動，助您能更積極面對癌症的困擾。

今期我們繼續請來不同專業人士，為您講解如何面對焦慮及抑鬱、因癌症治療可能引起的生育問題、性親密關係，更以舞蹈形式預防淋巴水腫等。歡迎參加！

焦慮及抑鬱講座及治療小組 Understanding Anxiety and Depression Talk cum Psychotherapeutic Group (F009 & F010)

日期：講座：4月26日(週三)
小組：5月3日-6月14日(逢週三)
時間：上午10:00-下午12:30
地點：中環服務中心
講員：王敏珩女士(註冊臨床心理學家)
對象：癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第31頁

面對復發恐懼工作坊及小組 Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group (K026 & K027)

日期：工作坊：5月11日(週四)
小組：5月18日-6月15日(逢週四)
時間：上午10:30-下午12:30
地點：網上進行
講員：王敏珩女士(註冊臨床心理學家)
對象：癌症患者
*詳情請參閱第31頁

癌症對生育的影響 Implication for Fertility of Cancer Patients (F015)

日期：6月17日(週六)
時間：下午2:00-3:30
地點：網上進行
講員：翁淑菲醫生(婦產科學系臨床助理教授)
對象：乳癌及婦科癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第43頁

預防淋巴水腫舞蹈 Lymphoedema Prevention Dance (F030)

日期：5月16-30日(逢週二)
時間：上午11:00-下午12:30
地點：港島區舞蹈室
講員：潘映澄女士(註冊護士)
對象：乳癌和婦科癌症患者
*詳情請參閱第47頁

癌症與性親密關係講座 Talk on Cancer & Sexual Health and Intimacy (F038)

日期：5月20日(週六)
時間：下午3:00-5:00
地點：北角服務中心
講員：蔡兆欣女士(認可性治療師)
對象：已完成治療的乳癌或婦科癌症患者
(鼓勵伴侶一同出席)
*詳情請參閱第50頁

前路無阻 - 認識前列腺癌治療後的 失禁和性功能障礙 Going Through Project - Managing Incontinence and Sexual Dysfunctions after Treatment (W068)

日期：5月13日(週六)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：網上進行
講員：杜海柱先生(泌尿外科顧問護師)
對象：前列腺癌患者及照顧者
*詳情請參閱第53頁

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy and Radiotherapy

Learn about the chemotherapy and radiotherapy, 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
W004	26 Apr (Wed)	-	1	 Online	Registered Nurse	20
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Diet Myth Talk

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C001	12 Apr (Wed)	2:00-4:00pm	1	 Online	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	unlimited
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Developing Self-Compassion

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C002	15 Apr (Sat)	10:30am-12:30pm	1	 Online	Ms Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	12
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

English Art Therapy Group: Visual Journaling

Participants will learn how to use visual journal as a way of self-care practice.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C003	12 Apr to 3 May (Every Wed)	10:00am-12:30pm	4	 North Point	Ms HoiLam Tang (Registered Art Therapist)	10
Target Group	Patients					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join. No Art skills required.					

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
C004	5 Jun to 19 Jun (Every Mon)	10:00-11:00am	3	 Online	Ms Pervin Shroff	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Art of MY Family - Community Arts Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C035	29 Apr (Sat)	3:00-4:00pm	1	 Online	Ms May Yeung	10
C036	6 May (Sat)	3:00-4:00pm	1	 Online	Ms May Yeung	10
C037	9 Jun (Fri)	3:00-4:00pm	1	 Online	Ms May Yeung	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Crochet with Love

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C038	12 Apr to 19 Apr (Wed)	1:30-3:30pm	2	 North Point	Ms Clare Lam	5
Target Group	Patients					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Wellness and Holistic Health Care Programmes



Wellness Live Streaming Classes - The Fastest and Easiest Way to Join Us! (Enrolment is not required)

Our live streaming classes are just a click away! You can tap into a variety of ZOOM classes in both Cantonese and English to help cultivate body awareness and find inner peace.

Classes range from yoga, Pilates, arts healing, 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/>



Join ZOOM classes! (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.

Change Display Name Before You Join:



★ **Correct entry format**
Service User Card No.+Space+Your Name



Yoga for Managing Lymphoedema in Upper and Lower Limbs

ENG

Gentle movements and exercises could promote lymph drainage and strengthen your affected limb. Purposefully chosen and modified yoga movements and breathing methods will help relieve lymphoedema symptoms such as the swelling of limbs.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C048	1 to 15 Jun (Every Thu)	10:15-11:45am	3	Smithfield Sports Centre	Ms Maja Minic	30
Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	1. Address: Dance Room, 5/F, Smithfield Municipal Services Building, 12K Smithfield, Kennedy Town. (near Kennedy Town Station Exit A); 2. Please bring a medium size towel.					

The Feldenkrais Method for Healthy Knees and Ankles NEW

ENG

廣

Participants will learn how to move their bodies so that they can eliminate any unnecessary harmful patterns. The sessions are designed to restore healthy and efficient functioning to the knees and ankles.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K084	2 & 9 May (Tue)	2:00-3:30pm	2	Kwai Chung	Mr Sean Curran	18
Target Group	For all cancer stage patients					
Remarks	Wear warm and comfortable clothing.					



Singing Bowls Healing

ENG

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C063	24 May (Wed)	10:00-11:00am	1	North Point	Mr Tsering Ngodup	8
C064	24 May (Wed)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm; 2. Enroll in only one Singing Bowls Healing.					

A photograph showing a person's hands playing singing bowls. The person is wearing blue pants and a red beaded bracelet. They are holding a mallet and striking a large brass bowl. Several other singing bowls of different sizes are arranged on a patterned cloth on a wooden floor.



癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識影像掃描檢查 Talk on Medical Imaging

講座會介紹診斷癌症常用的影像檢查(例如正電子掃描PET、磁力共振MRI、電腦掃描CT SCAN、超聲波USG和X-RAY等)，讓參加者認識和比較各種檢查的作用、特性，以及對身體的影響。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K002	5月20日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	李艷萍醫生 (放射診斷科顧問醫生)	30
對象	癌症患者及照顧者					

腸癌治療的新趨勢 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
F001	6月3日(週六)	下午3:00-4:30	1	 中環 	羅麗柔醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	50
對象	腸癌患者及照顧者					

認識大腸癌的化學治療和標靶治療

Understanding Chemotherapy and Targeted Therapy for Colorectal Cancer Patients

由註冊藥劑師講解腸癌的化學治療和標靶治療的常用藥物及副作用的處理。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K003	5月24日(週三)	上午10:30-下午12:30	1	 網上進行	聖雅各福群會註冊藥劑師	30
對象	腸癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K004	4月26日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
C005	5月29日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
W005	6月26日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W006	5月4日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙 	黃金鳳女士(註冊社工) 註冊護士	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
K005	4月24日(週一)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	12
W007	6月14日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C006	4月28日(週五)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	盧紹熙先生(註冊社工)	12
W008	5月22日(週一)	下午3:00-5:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	12
K006	6月20日(週二)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	梁曉盈女士(註冊社工) 註冊物理治療師	12
對象	腸癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W009	6月1-15日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	3	 網上進行	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌、喉癌等)					

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
W010	5月4日(週四)	中午12:00-下午1:00	1	 	冼穎釗女士(註冊社工)、 李沛泉先生(註冊社工)、 趙佩詩女士(註冊社工)、 簡煥殷女士(註冊社工)、 袁真女士(註冊社工)、 謝蘊妍女士(註冊社工)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名)、腸胃癌患者及照顧者(10名)、頭頸癌患者及照顧者(10名)、乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名)、前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)。					

血癌及淋巴癌同路人分享

Peer Sharing Programmes for Blood Cancer and Lymphoma Patients

讓血癌及淋巴癌患者及其家屬連在一起，彼此激勵，分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W011	5月18日(週四)	下午12:30-1:30	1		李沛泉先生(註冊社工) 心血會義工	25
對象	血癌及淋巴癌患者及照顧者					
備註	與心血會合辦活動。					

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

由資深社工教授如何運用同理心地圖搜索個人化的社區資源，提升癌症患者及照顧者對申請各種相關服務之認識及信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W012	4月19日(週三)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生(註冊社工)	15
W013	6月21日(週三)					
對象	癌症患者及照顧者					

Treatment 治療中

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W014	4月12日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生)	30
W015	6月7日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	30
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌患者給予意見及諮詢，讓參加者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W016	5月17日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	林志明醫生(肝、膽、胰臟專科醫生) 謝蘊妍女士(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。					

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

由專科醫生為胃、食道癌患者給予意見及諮詢，讓參加者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W003	4月26日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	張鼎堅醫生(腸胃及肝臟專科醫生) 袁真女士(註冊社工)	25
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
C007	5月22日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	肺癌患者及照顧者 					
K007	5月24日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	註冊營養師	20
對象	腸癌患者及照顧者 					
F002	6月28日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					

「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參加者對各種食物、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
W017	5月2日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

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

講解營養飲食策略，教參加者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
F003	5月16日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

食好D，瞓好D講座 Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W018	5月18日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

收納的藝術系列 I - 與衣物打交道 Art of Organize: Clothing & Me

透過收納師為參加者講解收納知識，改善家居環境減少混亂，讓參加者有信心地恢復地方的整潔衛生。建立舒適的生活環境，減輕生活壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W020	5月5日-6月9日 (逢週五) (5月26日除外)	下午3:30-5:30	5	 黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工) 徐千婷女士(日本生活規劃 整理師1級認證收納師)	15
對象	癌症康復者及家屬					

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
K009	5月10日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)、 公立醫院專科醫生	15
對象	癌症患者及照顧者					

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
W019	5月29日-6月19日 (逢週一)	下午2:30-5:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					

照顧者支援平台 Carer Support Platform

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K010	4月1日(週六)	下午12:30-2:00	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
K011	5月6日(週六)	下午12:30-2:00	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
K012	6月3日(週六)	下午12:30-2:00	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

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
K013	4月26日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	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
F004	5月17日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

護理知多D - 皮膚及脫髮之護理

Coping with Hair Loss and Skin Problems during Cancer Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F005	5月9日(週二)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者					

癌症治療引起的腸胃不適護理貼士

Caring Tips On Cancer Treatment - Induced Gastro-Intestinal Upset

講解癌症治療期間常見的腸胃不適及相關護理方法以緩解症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W021	5月4日(週四)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W027	4月11日-5月16日 (逢週二)	下午2:30-4:30	6	黃大仙	袁真女士(註冊社工)	10
F006	4月13日-5月18日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	6	北角	施澤慧女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者； 2. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

祝福滿滿：擴香石擺設 Symbol of Blessing: Aroma Fragrance Stone

透過擴香石製作，為心靈加添正向能量，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
W022	4月29日、5月6日 (週六)	上午9:30-11:30	2	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加「祝福滿滿」系列之參加者。					

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

工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F007	4月14日(週五)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K014	4月24日(週一) 及5月2日(週二)	下午2:30-5:30	2	葵涌 及外出活動(待定)	林翠賢女士 (助理服務主任)	12
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

森林療癒減壓小組(照顧者篇) Stress Reduction with Forest Bath for Caregivers

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K015	5月13、20日 (週六)	下午2:30-5:30	2	 葵涌 及外出活動(待定)	林翠賢女士 (助理服務主任)	12
對象	照顧者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

家庭和兩性關係 Relationship

「療癒咖啡」照顧者篇 Healing Coffee for Caregivers

透過手沖咖啡的過程，讓照顧者放下壓力、檢視當下情緒，與家人共同面對病患。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W023	4月29日-5月20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					
備註	首次參加者優先。					

戲說「媽媽和我的小事」- 肺癌患者交流活動 Film Storytelling about Mom

藉微電影啟發面對長期病患、照顧、生命的人生交叉選擇、以輕鬆形式繪寫當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W024	5月3日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	20
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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

透過沙維雅家庭治療模式，使用不同的活動和分享，讓參加者學懂珍惜、關懷，對夫婦關係、家庭、生命能有更真、更深的體驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W025	5月27日(週六)	下午3:00-9:00	4		黃金鳳女士(註冊社工)、 Ms Angela Wong (教育心理學家)	16
	5月28日(週日)	上午10:00-下午5:00				
對象	癌症患者及伴侶					
備註	參加者須與伴侶同時出席。					

「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Care & Cancer™

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W026	6月3、10日 (週六)	下午2:30-5:00	2		黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	癌症患者與照顧者須同時出席。					

認識治療後如何紓緩痛症，了解抗藥性的出現 Pain Relief Methods and the Drug Resistant After Treatment

註冊藥劑師為癌症患者講解接受治療後，如何紓緩痛症及抗藥性的出現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W050	4月22日(週六)	下午2:30-4:00	1		聖雅各福群會註冊藥劑師	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他參加者先列作後備。					

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

認識如何透過輔助工具，提升照顧患者的技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W059	6月3日(週六)	下午3:00-4:30	1		冼穎釗姑娘(註冊社工)	30
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。					

「愛、擁抱、希望」四期或擴散癌症患者夫婦小組 Relapsed or Advanced Stage Cancer Couple Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W054	5月20日-6月24日 (逢週六)	上午9:30-下午12:30	6		黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及伴侶，二人須同時出席					

營養飲食 Diet

健康飲食減低復發風險講座

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W028	4月28日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

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
K016	4月19日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

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

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為康復者講解外出飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W029	5月4日(週四)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

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
F008	4月21日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

食物營養標籤多面睇 Food Label Reading

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C008	4月14日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

癌症康復階段之飲食宜忌 Diet 'Dos' and 'Don'ts' During Cancer Recovery

癌症患者完成治療後，進入康復期，會對飲食有不少避忌，這講座可讓患者了解康復期飲食上應注意的地方。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F012	6月1日(週四)	上午10:00-中午12:00	1		李緒德註冊中醫師	60
對象	康復期癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

鼻咽癌朋輩分享會 NPC Peer Support Programme

透過同路人分享洗鼻、頸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
K017	5月23日(週二)	下午2:30-4:30	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工) 及鼻咽癌朋輩義工	15
對象	鼻咽癌康復者					

改善睡眠由生活做起 Insonmia Improvement Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K018	4月24日(週一)	上午10:00-中午12:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的日常護理產品，用天然方法自我呵護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W030	6月8日(週四)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士(香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，稍後確定參加名額及只限首次參加。					

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
W031	5月25日(週四)	下午3:00-4:30	1		黃秋霞女士(義務導師)	12
對象	癌症患者					
備註	請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小) / 鮮檸檬汁(一個檸檬分量) / 一隻生雞蛋。					
C009	6月2日(週五)	下午2:00-3:30	1		義務導師	8
C010	6月2日(週五)	下午4:00-5:30	1		義務導師	8
對象	癌症患者					

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

分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C011	4月14日(週五)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	保險顧問	60
對象	癌症患者					

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
K008	4月19日-5月10日 (逢週三)	上午10:30-中午12:00	4	葵涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W032	5月18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	參加者將先列作後備，稍後確定參加名額及只限首次參加。					

皮膚護理工作坊 DIY Skin Care with Natural Ingredients Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K019	6月26日(週一)	下午2:30-4:00	1	葵涌	蘇潤玲女士	20
對象	癌症患者					
備註	由於此工作坊未能網上進行，因需視乎疫情進展，請注意職員通知。					

「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，由分析職志傾向，分享市場趨勢和職位分布，以及解答康復者回歸職場的迷思，並會介紹社會資源及推介職業導航課程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W033	6月8日(週四)	下午2:30-4:30	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F025	5月9日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	投資者及理財教育委員會代表	60
對象	癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

癌症疼痛的護理 Dealing with Cancer Pain

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K020	6月8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					

肺癌及肺部擴散的症狀處理

Symptom Management in Lung Cancer and Lung Metastasis

早期的肺癌可能完全沒有病徵。但隨著病情轉變，肺癌或肺部擴散的病人可能會出現痰多氣喘的狀況。護士會講解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
K021	5月17日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	肺癌患者(優先)；癌症患者及照顧者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫食療與體質改善講座

Traditional Chinese Medicine Talk - How to Improve Physical Fitness with Traditional Chinese

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W034	6月21日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙 	註冊中醫師	25
對象	癌症患者及照顧者					

中醫與手腳麻痺 Chinese Medicine and Limb Numbness

從中醫角度瞭解如何透過食療，穴位按壓改善治療後出現的手腳麻痺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K022	6月7日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

中醫與痛症 - 頸肩篇

Chinese Medicine and Acupressure - Managing Neck and Shoulder Pain

講解頸椎、肩膊痛症預防及治理，並會介紹相關穴位按壓。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C012	4月26日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					

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

從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C013	5月18日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者					

強壯五臟的穴位按摩和呼吸運動

Acupressure and Breathing Exercises for Strengthening the Organs

學習基本穴位按摩及呼吸運動，透過按穴強壯五臟。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K023	4月13日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者					

新冠肺炎後遺症之中醫調理

Relieve Long COVID Symptoms through Chinese Medicine

認識如何透過中醫調理長新冠後遺症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W100	4月14日(週五)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	註冊中醫師	40
對象	癌症患者					

情緒及心靈治療 Emotion

好好跟自己對話 Positive Talk to Yourself

透過催眠，覺察對自己的接納，學習好好跟自己對話。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W035	4月24日(週一)	下午1:30-4:30	1	網上進行	安靜女士(註冊催眠治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者					

療癒咖啡 Healing Coffee

藉由認識及沖泡咖啡的過程，學習專注、察覺內在需要，與情緒共處。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W036	4月28日-5月19日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士(註冊社工)	6
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先。					

春之花 - 甲狀腺癌患者交流活動 Flower Art in Spring for Thyroid Cancer Patients

透過花藝創作，體會生命與創造。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W037	4月15日(週六)	上午10:00-下午1:00	1		梁詠茵女士(專業花藝導師) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

「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
K024	5月23日-6月13日 (逢週二)	上午10:30-中午12:00	4		梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者須先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					

重寫生命故事 Reconstruct Your Life Story

透過敘事治療，讓參加者重新發掘生命的奧秘，建立積極的生活信念。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K025	6月7-28日 (逢週三)	上午10:00-中午12:00	4		梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

探索失去與失落 Exploring Losses in Life

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C014	4月20日(週四)	上午10:30-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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
W038	4月21日-5月12日 (逢週五)	上午10:30-下午12:30	4	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					

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
C015	4月25日-5月23日 (逢週二)	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	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

焦慮及抑鬱講座及治療小組

Understanding Anxiety and Depression Talk cum Psychotherapeutic Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F009	講座： 4月26日(週三)	上午10:00-下午12:30	1	 中環	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	25
F010	小組： 5月3日-6月14日 (逢週三)		7			12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 小組參加者必須曾參加焦慮抑鬱講座； 2. 經評估後，以確定是否適合參加小組； 3. 小組參加者必須能夠出席全部節數。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K026	工作坊： 5月11日(週四)	上午10:30-下午12:30	1	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
K027	小組： 5月18日-6月15日 (逢週四)		5			12
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 小組參加者必須先參加「面對復發恐懼工作坊」； 3. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					

身與心的音樂結連 - 音樂治療小組(階段一)

Musical Connections of the Mind and Body: Music Therapy Group (Phase 1)

在安全的創作平台上，以音樂和自己的聲音讓收於身心的傷痛被聽見和梳理，探索轉化和成長的可能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W039	評估： 4月21日(週五)	下午3:00-5:00	1		周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 5月2日-6月6日 (逢週二)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，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； 2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

網上藝術治療工作坊 Online Art Therapy Workshop

認識藝術治療，透過創作體驗藝術的力量和聆聽內心的聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K028	4月18日(週二)	上午10:30-下午12:30	1		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	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。					

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
K029	5月8-29日 (逢週一)	上午10:30-下午12:30	4		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須有任何藝術創作經驗或技巧，穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

透過藝術和創作，協助探索癌症路上得與失，重整康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W040	評估： 4月25日(週二)	上午10:30-下午1:00	6		蘇梓維女士	10
	小組： 5月2日-6月16日 (逢週二， 5月23、30日除外)					
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，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

見山畫水 - 藝術治療小組：水墨畫

Material Based Art Therapy Group: Chinese Painting

透過水墨畫，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C016	評估： 5月15日(週一)	評估： 下午1:30-3:30	1	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
	小組： 5月22日-6月12日 (逢週一)	小組： 下午2:30-5:00	4			
C017	評估： 5月15日(週一)	評估： 下午3:30-5:30	1	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
	小組： 5月31日-6月21日 (逢週三)	小組： 上午10:30-下午1:00	4			
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

擁抱自我 - 人本表達藝術小組

Embracing Oneself: Person-Centred Expressive Arts Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K030	評估： 4月19日(週三)	下午2:30-5:00	1		吳灝璋先生 (助理服務主任)	10
	小組： 4月28日-6月9日 (逢週五)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 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； 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。					

等待的藝術 - 人本表達藝術小組

Art of Waiting: Person-Centred Expressive Arts Group

以金繼修復破碎，領略療愈的需時及等待，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
K031	4月28日-6月9日 (逢週五)	上午10:30-下午1:00	6		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。					

將至之時 - 人本表達藝術小組

When The Time Comes: Person-Centred Expressive Arts Group

基於人本心理治療的理念，藉著表達藝術活動探索癌症路上可能經歷生死的情緒，在回顧中擁抱個人意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K032	5月11日-6月15日 (逢週四)	下午2:30-5:00	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「等待的藝術 - 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。					

愛與缺的聲音：音樂治療小組 The Voices of Love and Loss: Music Therapy group

透過自己的聲音，感受生命中得與失的重量和輕省，探索擁抱和放下的自在。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K033	評估： 4月17日(週一)	下午3:00-5:00	1		周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 4月24日-6月5日 (逢週一)(5月1日除外)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，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； 2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

以藝療心 - 個人豎琴療癒 Heal Your HeARTs: Individual 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
K034	5月9-30日 (逢週二)	上午10:00-下午1:00	4	葵涌	李嘉雯女士(國際豎琴療法 課程 - 亞洲區(香港)總監) 吳灝璋先生(助理服務主任)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 此活動為接受豎琴療癒，並非學豎琴樂器； 2. 首次參加者優先，職員再聯絡參加者安排個別時段接受大概30分鐘的一對一豎琴療癒； 3. 穿鬆身衫褲、自備保暖衣物或毛氈，在療癒期間使用。					

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，以助休息及提昇睡眠質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K035	6月27-29日 (週二至四)	下午4:00-5:30	3	葵涌	李嘉雯女士(國際豎琴療法 課程 - 亞洲區(香港)總監)	16
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 此活動為接受豎琴療癒，並非學豎琴樂器； 3. 穿鬆身衫褲、自備保暖衣物或毛氈，在療癒期間使用。					

以藝療心 - 舞蹈 Heal Your HeARTs: Dance with Inner Self

藉著學習基本的舞蹈技巧，在舞蹈過程中專注及覺察身心，探索節奏及舞動所連繫的感受，以舞蹈療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K036	4月26日-6月14日 (逢週三)	下午3:00-5:00	8	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何舞蹈經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲及舞蹈軟鞋，方便活動； 2. 參加者的身體需負荷相當的運動量，建議已完成治療再參加較為合適。					

以藝療心 - 冷瓷花 Heal Your HeARTs: Cold Porcelain Flower

創作過程中會手捏冷瓷陶製作成花，感受事物的轉化，用藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K037	4月13日-5月4日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	4	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	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。					

以藝療心 - 當代金繼 Heal Your HeARTs: Contemporary Kintsugi

認識金繼及體驗當代金繼，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
K038	5月6日(週六)	下午2:30-5:30	1	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	10
對象	癌症患者及照顧者					
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，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

當我與苦難相遇 Understanding Suffering from the Daoist Perspective

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K039	5月5日(週五)	下午2:30-4:00	1	網上進行	李永明先生 (香港道家學會行政主任)	12
對象	癌症患者及照顧者					

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

透過視覺日記創作，在創作中學習自我關顧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C003	4月12-5月3日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	4	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者(英語會員優先)					
備註	1. 所有參加者列作後備，英語會員優先； 2. 參加者無需任何藝術創作經驗。					

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
F011	4月20日-5月25日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6		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，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

六字訣班 Liu Zi Jue Class

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K040	4月20日-5月25日 (逢週四)	下午1:00-2:00	6		梁玉玲女士	30
對象	癌症患者					
K041	重溫練習： 6月1日(週四)	下午1:00-2:00	1		梁玉玲女士	30
對象	癌症患者(重溫練習 - 適合舊生)					
備註	重溫課程，只適合曾參與由梁玉玲女士於香港癌症基金會曾教授的舊生報讀。					

健身六字訣 Liu Zi Jue for Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W041	4月13-5月18日 (逢週四)	上午10:30-中午12:00	6		梁玉玲女士	12
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠參與所有節數的參加者； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。					

八段錦 Physical Health Restore - Ba Duan Jin

八段錦有助通氣活血、喚醒免疫系統、促進淋巴排毒，增強自身抵抗力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W042	6月2-30日 (逢週五)	上午9:30-11:00	5		廖桂芬女士	12
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠參與所有節數的參加者； 2. 若有手術傷口，須在康復後4個月或以上方可參加； 3. 由於此小組未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W043	4月11日-5月16日 (逢週二)	上午9:15-10:45	6	黃大仙	梁滿金女士	12
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠參與所有節數的參加者； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。					

伸展及肌肉訓練工作坊 Stretching Exercise and Muscle Strengthening Workshop

透過學習伸展及肌肉訓練，有助緩解身體痛楚，紓緩痛症問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C018	5月10-31日 (逢週三)	下午3:00-4:00	4	北角	資深教練	10
C019	6月7-28日 (逢週三)	下午3:00-4:00	4	北角	資深教練	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 只限首次參加者。					

休閒系列 Leisure

以藝寬心 - 和諧粉彩 Soothing HeARTs: Pastel Nagomi Art

藉著學習和諧粉彩，在創作過程中抒發情感，感受內心的平和，以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K042	5月11日-6月1日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	4	葵涌	義務日本和諧粉彩 正指導師	8
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，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； 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。					

以藝寬心 - 聲與身心的連結 Soothing HeARTs: Sing Your Strength

在歌唱過程中抒發情感，感受身體內在共鳴，以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K064	5月3日-6月7日 (逢週三)	上午11:00-下午12:30	6	葵涌	許耀東先生	8
對象	癌症患者					
備註	參加者無須任何歌唱經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

手工鉤針編織體驗 Crochet with Love

活動讓參加者認識基本的鉤織針法和技巧，讓參加者一嘗鉤織的樂趣，放慢生活的步伐，重拾生活溫度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K043	5月16-30日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3		義務編織導師	8
對象	癌症患者					

西洋書法相架 Handmade Hand Lettering Photo Frame

課程將教授西洋書法技巧、工具知識、握筆方法，讓參加者掌握書法竅門，從而製作出一個獨一無二的相架，並寫上勵志金句。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K044	5月22日-6月5日 (逢週一)	上午10:00-中午12:00	3		麥欣萍女士(義務導師)	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
C020	4月14-28日 (逢週五)	下午1:30-3:00	3		義務導師	8
C021	5月5-19日 (逢週五)	下午1:30-3:00	3		義務導師	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報C020(不織布花藝創作班A)或C021(不織布花藝創作班B)其中一班； 2. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					
W045	4月12、13日 (週三及四)	下午2:30-4:30	2		大雄這一家(義務導師)	8
W046	4月19、20日 (週三及四)	下午2:30-4:30	2		大雄這一家(義務導師)	8
W047	5月6日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		鄧綺華女士(義務導師)	8
W049	6月15日(週四)	下午2:30-4:30	1		梁潔文女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報(正選)W045(鉤織體驗A)、W046(鉤織體驗B)、W047(香薰擴香石)、W049(迷你乾花束)其中一班； 2. 參加者將先列作後備。					

個人成長系列 Personal Growth

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W048	5月23日-6月27日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	6		黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

Advanced Stage 復發/紓緩期

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與癌共存系列 - 與紓緩科醫生對談

Living with Cancer - Dialogue with a Palliative Doctor

由紓緩科醫生告訴參加者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
K045	5月27日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	蔡源霖醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	25
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

認識治療後如何紓緩痛症，以及了解抗藥性的出現

Pain Relief Methods and the Drug Resistant after Treatment

註冊藥劑師為癌症患者講解接受治療後，如何紓緩痛症及抗藥性的出現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W050	4月22日(週六)	下午2:30-4:00	1	網上進行	聖雅各福群會註冊藥劑師	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

「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
W052	5月4-25日 (逢週四)	下午2:30-5:00	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					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫治療與失眠處理 Chinese Medicine and Insomnia Relief

了解如何透過中醫治療處理失眠問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W053	4月22日(週六)	上午10:00-11:30	1	網上進行	註冊中醫師	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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
C023	6月6日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

「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
W051	4月18、25日 (週二)	下午2:00-5:00	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					
備註	首次參加者優先。					

「初夏影靚相」家庭攝影服務 Capturing Precious Moments Photography

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W055	5月6日(週六)	下午2:00-5:00	1	九龍公園	冼穎釗女士(註冊社工)	5
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備。					

「談生論死」我的預設照顧計劃 Preparation for My Advanced Care Plan

介紹及與參加者探討預設照顧計劃，讓參加者及早瞭解如何安排自己生前死後的實務安排。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C024	6月12、19日 (週一)	上午10:30-中午12:00	2	 網上進行	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	晚癌症患者及照顧者					

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

了解生前規劃、環保殯葬、參觀棺木陳列室及食環署鑽石山骨灰龕與撒灰紀念花園。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W056	5月27日(週六)	下午2:00-3:30	1	鑽石山殯儀館 (鑽石山蒲崗村道181號)	冼穎釗女士(註冊社工)	15
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。					

談死看生 - 活好現在(電影欣賞篇) Life and Death Café (Movie Screening)

與同路人一起打開心窗，透過欣賞主題電影談談生、論論死，探索生命的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K046	6月12日(週一)	下午2:30-5:00	1		林翠賢女士 (助理服務主任)	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
W057	5月6日(週六)	上午10:00-11:30	1		冼穎釗女士(註冊社工)	30
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。					

在家安辭，可以嗎？ Talk on Dying at Home

了解在家離世的安排和支援服務。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W058	6月3日(週六)	上午10:00-11:30	1		梁萬福醫生 (老人科專科醫生)	30
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。					

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
C025	6月17日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	12
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多6個家庭參與，每家庭有30分鐘內的個別諮詢時間； 2. 所有參加者會先列作後備。					

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
K047	5月13日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

由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
C026	5月15日(週一)	上午10:30-中午12:00	1		盧紹熙先生(註冊社工)	15
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

「同路同行」喪親家屬互助交流聚會 Social Support Group for Bereaved Family

喪親家屬互相聆聽與分享，並透過電影欣賞、小手作等活動，建立同路人的支援網絡，一起按各自步伐重整生活。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K048	4月15日(週六)	下午2:30-5:00	1		林翠賢女士 (助理服務主任)	8
K049	6月3日(週六)	下午2:30-5:00	1		林翠賢女士 (助理服務主任)	8
對象	在過去24個月內有親人因癌症去世的人士					

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

認識如何透過輔助工具，提升照顧患者的技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W059	6月3日(週六)	下午3:00-4:30	1		冼穎釗女士(註冊社工)	30
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。					

「愛、擁抱、希望」四期或擴散癌症患者夫婦小組 Relapsed or Advanced Stage Cancer Couple Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W054	5月20日-6月24日 (逢週六)	上午9:30-下午12:30	6		黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及伴侶，二人須同時出席					

Women's Cancer 婦女癌症

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



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

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

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

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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



由專科醫生講解乳癌的荷爾蒙治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F013	5月12日(週五)	上午11:30-下午1:00	1	中環	盧穎嫻醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及照顧者					

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



由婦科專科醫生講解婦科癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F014	6月15日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	網上進行	盧穎嫻醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	30
對象	婦科癌患者					

癌症對生育的影響 Implication for Fertility of Cancer Patients



此講座講解癌症治療和生殖健康知識及如何面對癌症治療後有機會令生育力下降或不育時的情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F015	6月17日(週六)	下午2:00-3:30	1	網上進行	翁淑菲醫生 (婦產科學系臨床助理教授)	20
對象	乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

義乳探索 Talk about Breast Prosthesis



佩戴義乳對乳癌患者來說是適應新生活的其中一部分。講座會講解義乳的選擇，佩戴義乳的作用及方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F016	6月8日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	中環	義乳內衣專業顧問	30
對象	乳癌患者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K050	5月10日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F017	6月14日(週三)	下午1:30-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F018	5月9日(週二)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	乳癌及婦科癌患者					

「康復的飲食原則和迷思」問與答

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

工作坊會先收集參加者對於治療後飲食的疑問，內容會按提問度身剪裁，希望幫助參加者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
F019	6月8日(週四)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

健康飲食減低復發風險講座

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K051	5月31日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

「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參加者對各種食物、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
F020	6月23日(週五)	下午1:30-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

體重管理減低乳科及婦科癌症的復發風險講座

Weight Management Talk for Breast and Gynae Cancer Survivors

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W060	6月16日(週五)	下午2:00-4:00	1	 	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

學習如何適應因治療帶來的身體及情緒變化，並通過與同路人互相分享及支持，積極抗癌。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K052	5月18、25日 (週四)	下午2:30-4:30	2		林翠賢女士(助理服務主任)	10
C027	6月9、16日 (週五)	下午2:30-4:30	2		王敏詩女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備； 2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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

學習如何適應因治療帶來的身體及情緒變化，並通過與同路人互相分享及支持，積極抗癌。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C028	5月10、17日 (週三)	上午11:00-下午1:00	2	 	王敏詩女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備； 2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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
F021	4月17日(週一)	下午4:00-5:30	1		蘇潤玲女士	10
對象	乳癌及婦科癌患者					

光彩自信外而內 Beautiful Inside Out

透過簡單的妝容小改動，配合個人獨特性，能夠令妳回復光彩之餘，更讓妳重新認識自我，重建自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F022	6月5-26日 (逢週一)	上午11:15-下午1:15	4		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					

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

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
F023	4月22日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 網上進行	施澤慧女士(註冊社工)	10
對象	乳癌或婦科癌患者照顧者					
備註	報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

照顧者紓壓工作坊 Caregivers Relaxation Programme

透過體驗新事物/專注手作，慢慢讓自己找到紓壓和照護自己的平衡。本季主題：玻璃盤景DIY。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F024	6月24日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 北角 	施澤慧女士(註冊社工)	10
對象	乳癌及婦科癌照顧者(照顧半年內確診或治療中乳癌及婦科癌患者)					
備註	1. 報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格； 2. 參加及出席「照顧者適應及支援小組」者優先。					

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
F026	4月12日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

由護士講解治療所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
F028	4月26日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

預防上肢淋巴水腫之護理講座 Lymphoedema Care - Introductory Talk

活動會為患者講解因接受乳房切除手術或有機會同時需要切除淋巴腺，以致日後出現上肢淋巴水腫的預防方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F029	4月20日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	15
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

預防淋巴水腫舞蹈 Lymphoedema 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
F030	5月16-30日 (逢週二)	上午11:00-下午12:30	3	港島區 舞蹈室	潘映澄女士(註冊護士)	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。					

乳我跳出彩虹 Rainbow Dancing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W061	5月17、31日 (週三)	下午4:00-5:00	2	黃大仙	註冊護士	20
對象	已完成手術及治療之乳癌或婦科癌患者					
備註	參加者已完成預防淋巴水腫舞蹈工作坊。					

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
F031	5月31日(週三)	下午3:00-4:30	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W062	評估： 5月24日(週三)	上午9:30-下午1:00	1		註冊物理治療師	15
	課堂： 5月31-6月14日 (逢週三)	上午9:30-11:00	3			
F032	評估： 6月5日(週一)	下午2:00-5:00	1		註冊物理治療師	15
	課堂： 6月7-21日 (逢週三)	下午4:00-5:30	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

情緒及心靈治療 Emotion

感受美好 - 和諧粉彩 Feel the Good - Pastel Nagomi Art

於治療期間，透過繪畫和諧粉彩讓身心靈回歸平靜，尋找內在資源，並在課堂中認識同路人加強支援網絡。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C029	4月4-25日 (逢週二)	下午2:30-4:00	4	 北角	王敏詩女士(註冊社工)	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
F011	4月20日-5月25日 (逢週四)	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，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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
F035	6月7-21日 (逢週三)	上午9:30-11:00	3	 網上進行	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

每天進行伸展運動，可以幫助恢復手術後關節的活動範圍，改善姿勢及預防日常的受傷。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
K054	6月16-30日 (逢週五)	下午4:00-5:30	3	 葵涌	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 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 - 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
K053	4月14-28日 (逢週五)	下午4:00-5:30	3	葵涌	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者必須已完成所有治療； 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。					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C030	6月1-15日 (逢週四)	上午10:00-11:30	3	網上進行	註冊物理治療師	20
對象	婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

隨時復康運動 - 平衡與協調 Anytime Rehabilitation Exercise (Balance & Coordination)



在任何場所，也能做簡單、非劇烈的運動，以改善血液循環、降低水腫及精神狀況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W063	5月3-17日 (逢週三)	上午9:30-11:00	3	黃大仙	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者必須已完成所有治療； 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。					

休閒系列 Leisure

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



營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F036	5月9、16日 (週二)	下午4:00-5:30	2	中環	陳慧敏女士	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

同路人小聚 - 乾花花藝體驗工作坊 Dried Flowers Floral Workshop



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
F037	5月10-24日 (逢週三)	上午11:30 - 下午1:00	3	中環	花藝導師	8
對象	乳癌和婦科癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
W064	6月1-29日 (逢週四) (6月22日除外)	上午11:00-下午1:00	4		簡煥殷女士 (註冊社工)	15
對象	乳癌和婦科癌症患者					
備註	首次參加者優先。					

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

乳癌、婦科癌症的治療，如：手術、放療、藥物治療等，都可能會影響到伴侶之間的親密關係 - 尤其是「性生活」。有見及此，由性治療師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，協助你與伴侶重構癌後親密關係及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
F038	5月20日(週六)	下午3:00-5:00	1	 	蔡兆欣女士 (認可性治療師)	30
對象	已完成治療的乳癌或婦科癌症患者(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
F039	6月10、24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症患者(鼓勵伴侶一同出席)					
備註	1. 報名者需先列作後備，進行評估後再確定參加資格； 2. 曾出席「癌症與性親密關係講座」者可優先參與。					

「保鮮關係」夫婦活動 Refresh Your Romance

癌症帶來不少生活衝擊，夫婦為抗癌而東奔西跑，且為生活調節而起衝突。透過生活體驗活動，加強雙方的明白和理解，學習婚姻關係保鮮的法則。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K055	4月22日、5月6日 (週六)	下午3:00-5:00	2		鄭瑞鈺女士(註冊社工)、 黑暗體驗館導師	16
對象	婦女癌患者及丈夫					
備註	1. 為確保活動連貫，參加者必須完成第一節方可出席第二節。第二節活動將於黑暗體驗館進行； 2. 能出席全部節數者優先； 3. 所有參加者先列作後備。					

Women's Cancer Support Service - Managing Lymphoedema

婦女癌症支援服務 - 淋巴水腫護理

Lymphoedema is most commonly caused by the removal of or damage to your lymph nodes as a part of cancer treatment. This condition can bring changes to your body such as severe swelling in one or more limbs. While there is no cure for lymphoedema, it can be managed with diligent care of your affected limb. We therefore actively take actions to further develop our lymphoedema care service so as to help patient cope with the side effects of cancer treatment. The service are launched as follows:

治療婦女癌症或需進行電療及切除淋巴結，有機會令淋巴系統受損或阻塞，導致淋巴液積聚而出現淋巴水腫，引致部分肢體出現嚴重腫脹。淋巴水腫暫時未有治癒的方法，但可以透過日常護理來紓緩及控制情況。為此，我們積極地進一步發展淋巴水腫護理服務，以幫助婦女癌症患者紓緩癌症治療帶來的副作用，服務包括：

1 Assessment for Lymphoedema 淋巴水腫評估服務

Assessment for lymphoedema has been launching at Women Service Centre at Central since 2019. 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，現時服務已伸延至黃大仙及葵涌癌症服務中心。歡迎致電3667 3030 (中環)、3656 0700 (黃大仙)或3667 3232 (葵涌)查詢詳情和預約服務。

2 Health Programmes and Video Series on Managing Lymphoedema 淋巴水腫護理活動及影片

We have specially organized programmes and produced a video series on lymphoedema management. For details, please refer to the programmes on the "Women's Cancer" pages and the "Online Educational Videos and Audio" pages.

本會特設有關淋巴水腫護理的活動及影片，詳情請參閱「婦女癌症」活動專頁及「教育影片及音檔」專頁。



Support Centre 服務中心	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五
Kwai Chung 葵涌	✓		
Wong Tai Sin 黃大仙		✓	
Central 中環			✓





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

我們因應前列腺癌患者的需要，特別舉辦「前路無阻」計劃，協助你認識有關前列腺癌的治療知識、症狀管理、運動配方、中西醫交流、朋輩分享及如何與另一半建立親密關係。

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

了解前列腺癌的新趨勢

New Trends of Treatment for Prostate Cancer

專科醫生為前列腺癌患者講解前列腺癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W065	5月20日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	陳添偉醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	50
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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
C031	6月19日(週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

前線加油站：第四期前列腺癌患者分享會

Peer Sharing Programme for Stage 4 Prostate Cancer Patients

由註冊社工及護士講解，與同路人分享與癌共存的秘訣，並介紹相關的社區資料。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W067	5月22-29日 (週一)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工) 葉淑儀女士(註冊護士)	8
對象	第四期的前列腺癌患者及照顧者					
備註	活動與伊利沙伯醫院病人資源中心及基督教聯合醫院癌症病人資源中心合辦。					

適應小組 - 前列腺癌患者

Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

運用身心社靈模式去關注患者的全人健康，與過來人交流治療上的適應心得，以加強他們的適應能力，改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K056	5月2日、9日 (週一)	上午10:30-下午12:30	2		梁健國先生(註冊社工)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					
活動提供剛確診患者及其照顧者與過來人交流分享，學習如何面對及處理治療後的各種適應問題。						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C032	4月20日(週四)	下午2:30-4:30	1		註冊社工、華樂會義工	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
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。						
W066	6月13、20日 (週二)	上午10:00-中午12:00	2		李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者及照顧者					

活力詠春(第十八期)

Ving Tsun for Vitality (18th Intake)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C033	4月14日-6月30日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	11	北角	華樂會詠春研習導師	10
對象	前列腺癌患者					
備註	參加者需先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

症狀處理 Symptom Management

認識前列腺癌治療後的失禁和性功能障礙

Managing Incontinence and Sexual Dysfunctions after Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W068	5月13日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	杜海柱先生 (泌尿外科顧問護師)	50
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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
K057	4月27日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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
K058	4月17日-5月15日 (逢週一， 5月1日除外)	上午10:30-下午12:30	4	葵涌	專業魔術導師、 梁健國先生(註冊社工)	12
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

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W069	5月16日(週二)	上午9:00-下午1:00	1	鹿頸	李沛泉先生(註冊社工)	8
對象	男性癌症患者					
備註	1. 集合地點：粉嶺站A出口 2. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 3. 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及所需戶外活動用品。請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見。 4. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

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

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

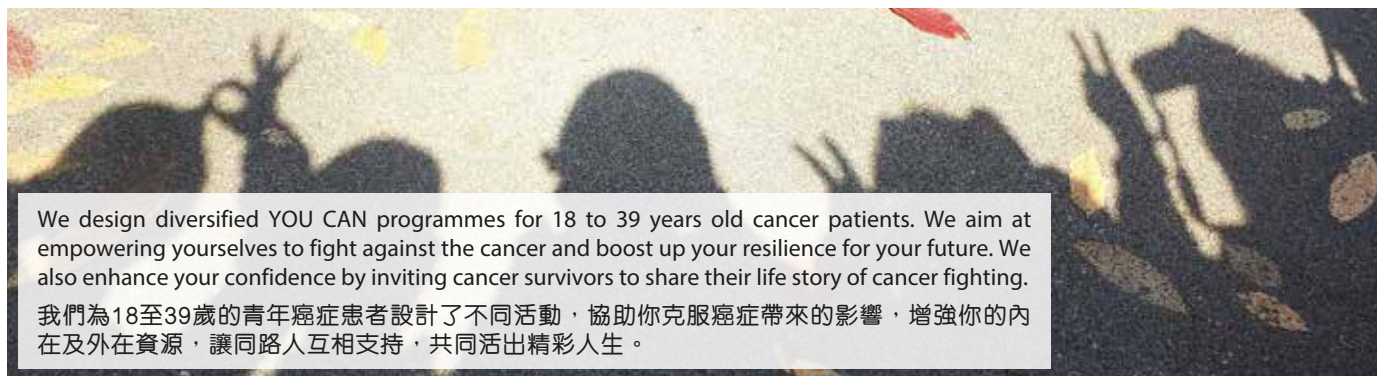
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W070	5月24日(週三)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	黃家豐先生(體適能教練) 李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
K059	4月27日-6月1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	參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

Young Adult's Cancer 青年癌症



We design diversified YOU CAN programmes for 18 to 39 years old cancer patients. We aim at empowering yourselves to fight against the cancer and boost up your resilience for your future. We also enhance your confidence by inviting cancer survivors to share their life story of cancer fighting. 我們為18至39歲的青年癌症患者設計了不同活動，協助你克服癌症帶來的影響，增強你的內在及外在資源，讓同路人互相支持，共同活出精彩人生。

YOU CAN - 永生花擴香瓶 YOU CAN - Handcraft Workshop

導師將會教授如何將永生花與香氛結合，創造出一個賞心悅目的永生花擴香瓶。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K060	5月6日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌	義務導師	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 桌遊快樂人 YOU CAN - Board Game Group for Stress Management

透過桌遊體驗正向心理學和尋解導向治療的概念，建立正向思維模式，改善情緒健康，減低壓力和焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K061	6月3-17日 (逢週六)	上午10:30-下午12:30	3	葵涌	梁健國先生 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 參加者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參與相關活動者優先。					

YOU CAN - 以藝療心 - 冷瓷花 YOU CAN - Heal Your HeARTs: Cold Porcelain Flower

創作過程中會手捏冷瓷陶製作成花，感受事物的轉化，用藝術療愈心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K062	4月13日-5月4日 (逢週四)	下午2:30-4:30	4	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	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。					



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

大手小手一同製作擴香石音樂盒，作為母親節愛的禮物，讓小朋友親自送上，捧在手中，愛在心中，奏出愛的曲篇。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W071	5月7日(週日)	下午2:30-5:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	20
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	參加者將先列作後備，稍後職員確認家庭報名。					

彩虹會 - 親子續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
W072	5月26日 (週五，公眾假期)	下午1:00-5:00	1	戶外空間	導師	30
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	參加者將先列作後備，稍後職員確認家庭報名。					

彩虹會 - 兒童芬蘭木柱遊戲體驗 Rainbow Club - Molkky Play for Children

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W073	同樂日： 4月15日(週六) 小組： 4月22-29日(週六)	上午10:30-中午12:00	3	黃大仙	輝Sir(芬蘭木柱導師)	10
對象	彩虹會兒童(6-10歲優先)					

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

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C034	4月28日-5月19日 (逢週五)	下午4:30-5:30	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8歲兒童					

彩虹會 - 兒童及青少年藝術治療小組

Rainbow Club - Art Therapy Group for Children and Teenagers

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K063	5月3-24日 (逢週三)	下午4:30-5:45	4	網上進行	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
W074	6月17日(週六)	下午2:30-4:30	4	黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會9至17歲兒童及青少年					
備註	小組會按參加者年齡而分組，以配合不同成長階段的需要。					

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

透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W075	5月20日(週六)	下午 2:30-4:30	1	黃大仙	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

彩虹會親子關係增潤工作坊 - 溝通篇

Rainbow Club Parent-Child Workshop - Communication

透過不同的親子活動增進親子間的溝通技巧，藉以增潤彼此關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W076	4月29日、5月6日 (週六)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工) 謝蘊妍女士(註冊社工)	15
對象	彩虹會兒童及其家庭					

彩虹會親子關係增潤工作坊 - 網上親子遊戲體驗

Rainbow Club Parent-Child Workshop - Parent-Child Playtime

透過網上形式與一眾家庭進行親子遊戲，享受親子快樂時光並藉此向家人表達關愛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W077	6月3、10日 (週六)	上午11:00-下午1:00	2	網上進行	簡煥殷女士(註冊社工)	15
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	參加者將先列作後備。					

彩虹會 - 家長茶聚 Rainbow Club - Tea Gathering

與彩虹會家長定期聚會，分享與孩子談論癌症的要點、親職教養及情緒管理並建立家長支援平台。

4月主題：如何面對孩子負面情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W078	4月22日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	15
對象	彩虹會家長					



身心靈健康服務 網上直播課程一覽表

網上直播課程 - 輕鬆體驗我們的身心靈健康服務(無需報名)

透過網上直播平台ZOOM，只需簡單幾個步驟，你可在任何地方參與我們多元化的課程，幫助培養對身體和情緒的覺察能力，找到內心的平和。

課程包括瑜伽、普拉提斯、繪畫療愈、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。

網上直播課程推介：

- 乳癌患者瑜伽
- 呼吸和瑜伽大休息
- 禪繞畫
- 魁根斯方法工作坊



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/>



歡迎加入ZOOM課程！（無需報名）

1. 預先下載ZOOM應用程式，請參考第9頁
2. 開課前10分鐘開啟ZOOM程式，並點選「加入會議」
3. 輸入會議 ID：366 732 1100
4. 個人名稱：輸入會員卡號碼 CL-XXXXXX 中文或英文姓名(如右圖)
5. 輸入會議密碼：686013

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

進入課堂前 變更顯示名稱方法：



★ 正確格式
會員卡號碼+空格+中文或英文姓名



身心靈健康實體課程外展地點

香港	士美非路體育館舞蹈室	堅尼地城士美非路12K號士美非路市政大廈5樓 (近堅尼地城站A出口)
	上環體育館舞蹈室	皇后大道中345號上環市政大廈11樓 (近港鐵上環站A2出口)
	港灣道體育館舞蹈室(大)	灣仔港灣道27號 (近港鐵會展站A3出口, 毗鄰灣仔游泳池)
	渣華道體育館舞蹈室	渣華道99號渣華道市政大廈5樓 (港鐵北角站A1出口)
	鰂魚涌體育館舞蹈室	鰂魚涌街38號鰂魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鰂魚涌站A出口或太古城站B出口, 步行約9分鐘)
	港島東體育館舞蹈室	西灣河鯉景道52號 (近港鐵西灣河站A出口, 毗鄰香港電影資料館)
九龍	深水埗體育館活動室1號(大)	深水埗深旺道38號深水埗康樂文化大樓2樓 (近港鐵南昌站A1出口, 步行約10分鐘, 毗鄰海達邨)
	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)
	瑞和街體育館活動室(大)	觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓 (近港鐵觀塘站A1出口, 步行約8分鐘)
	黃大仙彩虹道體育館活動室1號(大)	黃大仙彩虹道150號 (近港鐵黃大仙站D2出口, 步行約8分鐘)
	九龍公園體育館活動室	尖沙咀柯士甸道22號 (近港鐵佐敦站C出口或柯士甸站F出口)
新界	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)
	坑口體育館活動室2號(大)	將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓 (近港鐵坑口站B出口, 步行約8分鐘)
	調景嶺體育館活動室2號(大)	將軍澳翠嶺路2號(近港鐵調景嶺站 A1出口, 步行約4分鐘, 於香港知專設計學院旁)
	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)

靜觀心語 **新**

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 K065

日期 4月14日-6月9日(逢週五)(5月26日除外)

時間 下午1:15-2:30

地點  葵涌

導師 梅斯清女士

對象 癌症患者或照顧者

(活動詳情請參閱第65頁)



瑜伽及正念工作坊 - 做自己的好朋友 **新**

2023年的來臨就像寒凍過後的春天般，等待萬物盛放。經歷了三年疫情的洗禮，我們都從這段日子中面對了不少內在和外在的挑戰和課題。歡迎大家再次回到團體練習，讓我們可以好好共修，一起來關顧自己，做自己的好朋友。課程包含陰陽瑜伽、靜坐、講課及分享。

活動編號 K066

日期 4月14日(週五)

時間 上午9:30-中午12:00

地點  葵涌

導師 Ms Janet Lau

(「瑜珈。生活禪」、「黑白人生」及「關係中的修行之和自己的關係」作者)

對象 適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。

(活動詳情請參閱第61頁)



瑜伽及正念工作坊 - 做自己的好朋友 ★新 Yoga and Mindfulness Workshop - Be Your Own Best Friend

2023年的來臨就像寒凍過後的春天般，等待萬物盛放。經歷了三年疫情的洗禮，我們都從這段日子中面對了不少內在和外在的挑戰和課題。歡迎大家再次回到團體練習，讓我們可以好好共修，一起來關顧自己，做自己的好朋友。課程包含陰陽瑜伽、靜坐、講課及分享。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K066	4月14日(週五)	上午9:30-中午12:00	1		Ms Janet Lau (「瑜珈。生活禪」、「黑白人生」及「關係中的修行之和自己的關係」作者，教授瑜珈師資課程，並在香港大學佛學輔導碩士課程、靜觀認知療法基礎導師課程以及法鼓山香港道場擔任客席導師)	22
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾、毛毯。					

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
K067	5月2日-6月13日 (逢週二)	上午10:00-11:30	7		謝詠君女士(Melody)	18
K068	5月24日-6月28日 (逢週三)	上午9:30-11:00	6		張寧女士	18
K069	4月12日-6月14日 (逢週三)	下午3:15-4:45	10	屏山天水圍體育館	梁清薇女士(Carol)	30
W079	4月17日-6月19日 (逢週一) (5月1日除外)	下午2:15-3:45	9	坑口體育館	顏詠詩女士(Ivy)	25
W080	4月13日-5月25日 (逢週四)	下午2:15-3:45	7	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士(Irene)	25
C039	4月19日-6月21日 (逢週三)	下午2:00-2:55	10	鰂魚涌體育館	陳兆媚女士(May)	30
C040	4月15日-6月17日 (逢週六)	上午9:00-9:55	10		曾翠瓊女士(Jessica)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。C040在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

進階瑜伽 Yoga for The Experienced ✔

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C041	4月15日-6月17日 (逢週六)	上午10:05-11:00	10	鰂魚涌體育館	曾翠瓊女士(Jessica)	30
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。在職患者優先					
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
K070	4月12日-5月17日 (逢週三)	上午9:30-11:00	6	 葵涌	張寧女士	18
K071	4月18日-6月20日 (逢週二)	下午1:15-2:45	10	屯門兆麟體育館	梁清薇女士 (Carol)	20
W081	4月6日-5月25日 (逢週四)	上午10:15-11:45	8	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	25
C042	4月19日-6月21日 (逢週三)	下午3:05-4:00	10	鰂魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	30
對象	乳癌患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外。					

橡筋帶伸展瑜伽 Stretching Yoga

透過瑜伽式子適度伸展，運用橡筋帶配合動作和呼吸練習，讓繃緊的身軀得以放鬆及提升力量，下課時身體變得輕鬆和心情愉快。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K072	5月8日-6月19日 (逢週一)	下午3:15-4:45	7	深水埗體育館	張寧女士	25
C043	4月17日-5月29日 (逢週一) (5月1日除外)	下午2:15-3:45	6	港灣道體育館	曾翠瓊女士 (Jessica)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外。					

男士伸展瑜伽 Yoga for Men

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C044	4月19日-6月21日 (逢週三)	下午4:00-5:30	10	 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
K073	4月4-25日 (逢週二)	上午9:30-11:00	4	 葵涌	張寧女士	18
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。					

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
K074	4月22、29日 (週六)	上午9:30-11:00	2		黃佩珊女士(Deedy)	25
K075	4月11-25日 (逢週二)	下午3:30-5:00	3		陳惠儀女士(Zero)	18
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，K074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
K076	4月6日-5月11日 (逢週四)	下午1:30-2:30	6		余狄夫先生(Dick)	23
W082	4月18日-5月16日 (逢週二)	中午12:00-下午1:00	5			17
對象	適合無嚴重心臟病和高血壓的癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	只能選報一個愛笑瑜伽。					





椅子瑜伽 Chair Yoga

為不方便坐在地板上的患者而設計的瑜伽，可以改善呼吸、減少壓力、改善睡眠，同時帶來心靈的平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W083	5月8-29日 (逢週一)	上午9:30-11:00	4	黃大仙	黎淑英女士(Monica)	17
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
W084	5月3-17日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	3	黃大仙	黎美心女士	15
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
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
K077	5月6-20日 (逢週六)	上午9:30-11:00	3		陳兆媚女士 (May)	18
C045	4月4-25日 (逢週二)	上午10:15-11:45	4	渣華道體育館		23
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，K077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 - 改善睡眠 Yoga for Better Sleep

透過瑜伽練習，包括瑜伽體位法、呼吸法和靜坐練習，幫助你進入良好的睡眠狀態。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C046	5月9-23日 (逢週二)	上午10:15-11:45	3	渣華道體育館	陳兆媚女士(May)	23
對象	癌症患者					

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
W085	6月17、24日 (週六)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	王品涵女士	15
C047	5月30日-6月13日 (逢週二)	上午10:15-11:45	3	渣華道體育館	楊雅婷女士(Christine)	23
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，W085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 - 紓緩腰背痛。					

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

髖關節是指位於骨盆和大腿骨之間的關節，俗稱「大髀餃」，對於我們的運動行走至關重要。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
W086	6月1-15日 (逢週四)	下午2:15-3:45	3	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士(Irene)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 改善上下肢水腫 Yoga for Managing Lymphoedema in Upper and Lower Limbs ENG

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C048	6月1-15日 (逢週四)	上午10:15-11:45	3	士美非路體育館	Ms Maja Minic	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 預防膝蓋疼痛 Yoga for Knee Pain Prevention

講解膝蓋構造及常見疼痛成因，介紹呼吸法和瑜珈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
W087	6月1-15日 (逢週四)	上午10:15-11:45	3	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

呼吸和瑜珈大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜珈大休息工作坊 Breathing and Relaxation

學習瑜珈呼吸法，輔以「瑜珈大休息」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
C049	5月11-25日 (逢週四)	下午2:00-3:30	3		楊雅婷女士 (Christine)	10
C050		下午3:45-5:15	3			10
對象	癌症患者					
備註	1. 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用； 2. 只能選報一個呼吸和瑜伽大休息工作坊。					



靜觀 Mindfulness

靜觀心語 Mindful Inner Dialogue 新

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K065	4月14日-6月9日 (逢週五) (5月26日除外)	下午1:15-2:30	8	葵涌	梅斯清女士	18
對象	癌症患者或照顧者					

打開焦慮的枷鎖：MBCT靜觀認知8週課程及全日靜修 - 簡介會

普

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
C051	簡介會： 4月24日(週一)	上午10:00-下午12:30	1	北角	薛曉光女士	16
	課程： 5月8日-6月26日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	9			12
	全日靜修： 6月15日(週四)	上午10:00-下午5:00				

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

備註	簡介會： - 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； - 評估適合者請於簡介會當日繳交港幣500元按金或支票。支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「打開焦慮的枷鎖：MBCT課程按金」。 課程： - 簡介會之後將安排個別評估，以了解是否適合； - 每節互相緊扣，須出席全部(8節及1天)課程； - 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； - 練習包括身體掃描、靜坐、伸展、靜觀進食、與困難共處等。	
----	---	---

靜坐基礎班 Meditation for Beginners

普

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
C052	5月3日-6月14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					

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
W088	6月13日(週二)	下午2:00-5:00	1	黃大仙	黃佩珊女士 王品涵女士	15

對象	適合尚未接觸過靜觀的癌症患者或照顧者
----	--------------------

備註	請穿著舒適保暖衣服。	
----	------------	--

English

新症

治療中

康復

復發/紓緩期

婦女癌症

男性癌症

青年癌症

彩虹會

一身心靈

覺知舞動 Conscious Dance

普

一場和自己對話的舞動，帶著覺知，感受當下身心狀態。參加者毋須擁有跳舞經驗，透過律動重新連結身體和釋放內在情緒，讓能量更加流動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C053	4月12-26日 (逢週三)	上午10:15-11:45	3	九龍公園體育館	薛曉光女士	20
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著鬆身舒適衣物和自備水樽； 2. 練習前1小時請勿進食。					

太極 Taiji

陳式太極基礎班 Chen Style Taiji for Beginners

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K078	4月21日-6月30日 (逢週五) (5月26日除外)	上午9:30-11:00	10	 葵涌	溫玉儀女士	18
K079	4月26日-6月28日 (逢週三)	上午10:00-11:25	10	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	24
K080	4月13日-6月15日 (逢週四)	上午10:15-11:45	10	朗屏體育館	陳惠英女士	18
對象	癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個太極班。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K081	4月26日-6月28日 (逢週三)	上午11:35-下午1:00	10	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	24
對象	適合曾修習陳式太極基礎班的癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個太極班。					

氣功 Qigong

氣功八式 Qigong 8 Forms

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W089	4月21日-6月16日 (逢週五) (5月26日除外)	上午10:00-11:00	8	大埔墟體育館	王雅詩女士	18
對象	癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

功前熱身術及易筋棒運動一集 Qigong Warm-up Session & Yi Jin Bang Exercise Part I

功前熱身術以調心、調息和調身為手段，練習是動靜結合和剛柔相濟，有伸筋拔骨的作用，可達到預防損傷、勞損和有益身心的功效。易筋棒1集主要活動上半身及腳踝等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K082	4月6-27日 (逢週四)	下午4:15-5:15	4	葵涌	陳淑賢女士	18
W090	4月19日-6月14日 (逢週三)	上午10:00-11:00	9	調景嶺體育館	伍妙奇女士	28
F040	4月18日-6月13日 (逢週二)	上午9:00-10:00	9	中環 (多用途活動室C及D)	伍妙奇女士	22
C054	4月14日-6月23日 (逢週五) (5月26日除外)	下午3:00-4:00	10	港島東體育館	孫貴平先生	24
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 只能選報一個氣功班。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W091	4月19日-6月14日 (逢週三)	上午11:00-中午12:00	9	調景嶺體育館	伍妙奇女士	28
F041	4月18日-6月13日 (逢週二)	上午10:00-11:00	9	中環 (多用途活動室C及D)	伍妙奇女士	22
C055	4月14日-6月23日 (逢週五) (5月26日除外)	下午4:00-5:00	10	港島東體育館	孫貴平先生	24
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 只能選報一個氣功班。					



郭林氣功鬆靜工作坊 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
K083	4月21日-5月19日 (逢週五)	上午11:15-下午1:15	5		吳宏建先生	20
W092	5月8日-6月5日 (逢週一)	上午11:15-下午1:15	5			16
C056	4月27日-5月25日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	5	士美非路體育館		25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 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
W093	4月13、20日 (週四)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	胡若珮女士	17
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
F042	5月8、9日 (週一、二)	下午2:00-5:00	2	中環 (多用途活動室C及D)	余昀曉女士	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著鬆身舒適衣物及厚襪； 2. 練習前1小時請勿進食。					

身體覺知 Body Awareness

魁根斯方法工作坊 - 強化膝蓋及腳踝 新 The Feldenkrais Method for Healthy Knees and Ankles

ENG 廣

導師會引導參加者學習不同身體移動的方式，以消除不必要且有害的動作模式，幫助恢復膝蓋和腳踝的健康和效能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K084	5月2、9日 (週二)	下午2:00-3:30	2	葵涌	紀文舜先生(Sean)	18
對象	癌症患者					
備註	須穿著舒適保暖的衣服。					

伸展運動 Pilates

普拉提斯伸展運動入門班 Introductory Workshop of Pilates Exercise

教授脊椎和骨盆中立位置、橫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膀的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W094	6月10-24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。若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。					



普拉提斯伸展運動基礎班 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	
K085	5月8日-6月26日 (逢週一)	上午9:30-11:00	8		張岫雲女士	18	
K086	5月8日-6月26日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	8			18	
W095	4月12日-6月14日 (逢週三)	上午10:15-11:45	10	車公廟體育館		25	
C057	4月14日-5月19日 (逢週五)	下午1:00-2:00	6	上環體育館		25	
C058	6月2-30日 (逢週五)	下午1:00-2:00	5			25	
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加						
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。						

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
K087	6月24日(週六)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	余少麗女士	20
對象	癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退； 2. 學員需於課程當天繳交港幣60元的部分畫材成本費用(畫筆、小水桶、圍裙及調色盤)； 3. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於6月8日前繳交港幣300元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「曼陀羅繪畫療愈工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 4. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 5. 學員請外出自理午餐。					

曼陀羅舊生練習日 Mandala Practice Day

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K088	4月15日(週六)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	薛瑞光女士	18
對象	只限曾修習曼陀羅繪畫療愈工作坊的癌症患者，在職患者優先，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 參加者請勿遲到及早退； 2. 學員請自備畫布或以成本價港幣20元於中心購買(每季限購一塊畫布)； 3. 服務中心不提供公用的畫筆、小水桶、圍裙及調色盤。學員可自行攜帶上述物品或是以港幣60元畫材成本購買一套； 4. 學員請外出自理午餐。					

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
W096	5月11-25日 (逢週四)	上午9:30-11:30	3	黃大仙	余狄夫先生	18
對象	癌症患者，只限首次參加者，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
W097	4月28日(週五)	下午1:00-5:30	1	黃大仙	余狄夫先生	14
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					
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

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
K089	4月20日(週四)	上午11:00-中午12:00	1	葵涌	蘇美芝女士	22
W098	5月10日(週三)	下午4:15-5:15	1	黃大仙	彭玉萍女士	15
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，與及敲打頌鉢和銅鑼發出的泛音，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
K091	4月17、24日 (週一)	上午11:30-下午1:00	2	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。					

頌鉢聲療大休息工作坊 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
K090	5月17、24日 (週三)	上午11:30-下午1:00	2		何婷希女士	16
W099	6月5、12日 (週一)	下午2:15-3:45	2			15
C059	6月8日(週四)	上午9:30-10:30	1		蔡雅玲女士	7
C060	6月8日(週四)	上午11:00-中午12:00	1			7
C061	6月8日(週四)	下午1:30-2:30	1			7
C062	6月8日(週四)	下午3:00-4:00	1			7
C063	5月24日(週三)	上午10:00-11:00	1		Mr Tsering Ngodup 	8
C064	5月24日(週三)	上午11:30-下午12:30	1			8
對象	癌症患者，同時歡迎其照顧者參加					
備註	1. 請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物，自備眼罩、大毛巾或圍巾； 2. 只能選報一個頌鉢聲療大休息工作坊。					

整全生活 Holistic Living

體驗大自然療愈力一日工作坊 Healing with Nature One-Day Workshop

參加者可放鬆並靜心感受大自然，從靜坐與各種體驗活動中開啟五感、與大自然連結、培養對自己的覺知力，找回身心平衡及內在力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K092	4月17日(週一)	上午9:15-下午4:00 (請於上午9:15於港鐵大埔墟站A3出口新達廣場扶手梯旁集合，一起乘車至大埔滘公園，逾時不候。)	1	大埔滘公園	王品涵女士	16
對象	癌症患者，只限首次參加者					
備註	1. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於4月6日前繳交港幣200元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「體驗大自然療愈力一日工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 2. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 3. 參加者需具備一定體力，能於戶外站立或步行1至2小時，並帶著開放的心學習； 4. 請穿著適合戶外運動的薄長袖、長褲與運動鞋； 5. 請自備足夠一日的飲用水，與及雨具、防曬用品及防蚊液； 6. 請自備不需加熱的午餐。					

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
K093	5月31日、6月7日 (週三)	上午10:00-中午12:00	2	葵涌	林詠虹女士	12
對象	癌症康復者，只限首次參加者					
備註	1. 參加者將先列作後備； 2. 請自備一個乾淨寬口玻璃瓶(約100毫升或以上)； 3. 工作坊將會提供水克菲爾，參加者須自備回家練習製作過程的消耗品，包括有機蔗糖原糖、有機椰子花蜜、有機黑糖蜜、純梳打粉、有機黑無花果、有機小棉袋、小膠篩網。或可選擇以成本價港幣245元預購上述材料一套，須於5月16日前繳交費用。你可親自到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)繳交現金或郵寄支票(抬頭：香港癌症基金會)，請註明「水克菲爾工作坊」； 4. 已繳交預購費用的參加者，將於堂上領取材料； 5. 本季度不設試食。					

智營烹飪工作坊 - 生素學堂 Eat Wise Workshop

生素飲食是健康新趨勢，但它怎樣逆轉健康？是否適合所有人實踐？課堂包括理論、示範及試食，輕鬆帶入生活。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K094	5月27日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	林詠虹女士	12
對象	癌症康復者，只限首次參加者					



其他身心靈健康活動 Others Wellness Programmes

小力球工作坊 Massage Exercise Ball

運用小力球練習按摩穴位，令緊繃的肌肉組織放鬆，增強關節運動，減低神經系統刺激，達至身心平和的效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K095	4月17、24日 (週一)	上午9:30-11:00	2	葵涌	張岫雲女士	18
對象	癌症患者					
備註	請自備一隻乾淨、長至小腿或膝蓋的中筒襪。					



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 **NEW**
- 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 **新**
- 呼吸和瑜伽大休息
- 靜觀/靜坐的練習 **新**
- 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

Cancer Treatment Series

- Understanding Chemotherapy
- Understanding Radiotherapy

癌症治療系列

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療



Cancer Treatment Side Effects Care Series

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

癌症治療副作用護理系列

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



Prevention and Relief of Lymphoedema (9 Videos)

- What is the Lymphatic System?
- Causes and Symptoms of Upper Limb Lymphoedema
- Prevent Skin Infections and Daily Caring Tips
- Upper Limbs Massage
- Upper Limb Physical Therapy
- Causes and Symptoms of Lymphoedema in the Lower Extremities
- Tips for the Prevention of Skin Infections and Daily Care of the Lower Limbs
- Lower Limbs Massage
- Lower Limb Physical Therapy

*Please contact our Support Centre to get a copy of the DVD of the video series on Prevention and Relief of Lymphoedema.

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

*如欲索取此淋巴水腫護理系列的DVD光碟，請致電本會各中心查詢。



Breathing Exercises for Supporting Lung Health for Lung Cancer Patients (Chinese Version only)

肺癌患者之呼吸運動





Living with Cancer

NEW

- Preparing for the Journey Ahead
- Nutritional Needs for Before and During Ongoing Cancer Treatment
- Physical Preparation for Treatment
- Cultivating Gratitude and Self Love

面對癌症

新

- 抗癌之路 做好準備
- 治療前及期間的營養需要
- 為治療做好身體準備
- 心存感恩 學懂自愛



Art Therapy - Beauty in the Heart and Soul

NEW



藝術治療 - 美麗在心靈

新



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



ENGLISH

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

請瀏覽癌症基金會網頁及YouTube頻道



中文

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



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

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

選擇接收電子資訊！

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

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

Feel free to call
歡迎致電 **3656 0800**

颱風暴雨訊號服務安排

Adverse Weather Arrangements (Typhoon and Rainstorm Warnings)

颱風暴雨期間，為確保會友的安全，請留意以下安排：

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

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

* 備註 Remarks:

- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號於上午6時30分仍然生效，所有上午12時前之服務將會取消。When the red / black rainstorm or typhoon signal no.8 or above is issued or in force at 6:30am, all the services before 12 noon will be cancelled.
- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號在中午12時前除下，所有下午及傍晚之服務（包括網上活動）將於訊號除下3小時後如常進行。If the red / black rainstorm or typhoon signal no.8 or above is cancelled before 12 noon, all the afternoon and evening services including online programmes be carried out as usual after the signal is cancelled for 3 hours.
- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號在中午12時後除下，所有下午及傍晚之服務將會取消。If the red / black rainstorm or typhoon signal no.8 or above is cancelled after 12 noon, all the afternoon and evening services will be cancelled.
- 如遇特殊情况，我們會按實際需要作最終決定。In case of special circumstances, we will make the final decision according to actual needs.

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

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

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

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

每月捐款港幣100元，為癌症患者送上希望。請即行動！

Donation hotline
捐款熱線 (3667 6332

Email
電郵 cof@hkcf.org

Friends of CancerFund 癌症支援之友

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

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



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強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



It's Time to Man Up

Prostate Cancer is the 3rd most common cancer in men in Hong Kong. Men often feel the pressure to 'look and act strong' as well as deal with their own problems. We run a series of programmes specifically addressing the needs of men affected by cancer, our 'Going Through' project aims to share their burdens and elevate their quality of life.

It includes talks by urologists and oncologists, group sharing, emotional-support workshops and more. Through multidisciplinary approach, including individual case management, we provide a comprehensive and personalised services for prostate cancer clients and their caregivers.

We encourage you to come and talk. We are here to help.

Call 3656 0800

男人之苦要說出口

前列腺癌是本港男性第三大常見癌症，然而男士們常常受到男子漢應該要堅強及「硬淨」的壓力，當遇上自身困難時便會感到要一力承擔。本會專門針對受前列腺癌影響的男士所需，特別舉辦了「前路無阻」計劃，期望幫助他們排難解憂和提升生活質素。

當中活動包括泌尿科醫生和腫瘤科醫生的講座、同路人小組分享、情感支援工作坊、復康運動等。透過專業團隊合作和個案管理模式，為前列腺癌患者及其照顧者提供全面及個人化的服務。

我們竭誠為您服務，請到來本會的服務中心與前線團隊傾談您的需要。

諮詢熱線 3656 0800



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