

2023
七月至九月
JUL - SEP

Link

連繫

Summer in Hong Kong is a time for taking everything slowly, enjoying nature and unwinding. If you prefer to stay at home out of the heat of the day, it's a good time to slowly clear through the clutter. Our new programme 'Art of Organizing: Start from Children's Toys & Stuff' will help you get started!

At the Cancer Fund we provide an array of programmes and classes designed specifically for cancer patients, and in this edition we also have two new programmes for Caregivers, 'Time for Break – Caregivers' and 'Marriage Enrichment Workshop for Women Cancer Patients', these programmes help them relax and unwind from the daily stresses of a cancer diagnosis on a loved one.

炎炎夏日，正是一切慢慢來、享受大自然和放鬆身心的時候。如果你喜歡在家裡避暑，現在是慢慢清理和整頓紛亂生活的好時機。我們新辦的活動「收納的藝術系列II-從孩童玩具開始」，將幫助您踏出整理人生的第一步！

在癌症基金會，我們特別為癌症患者精心準備了一系列的課程和活動。在今期的《連繫》，你更可以找到針對照顧者而舉辦的新活動「照顧者大休息日」及「一齊做」婚姻滋養工作坊，希望這兩個活動能夠幫助他們從照顧所愛的人在確診癌症後的日常壓力中放鬆下來。

Enrolment date starts:

20, 21 June 2023
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2023年6月20日、21日
上午9時正開始

Enquiry and Enrolment:

查詢及活動報名：

3667 3131  中環

3667 3030  北角

3667 3232  葵涌

3656 0700  黃大仙



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

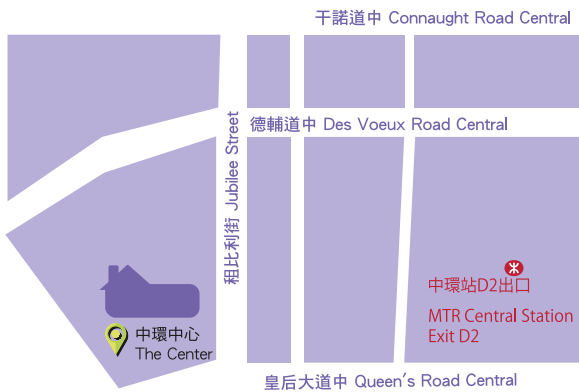
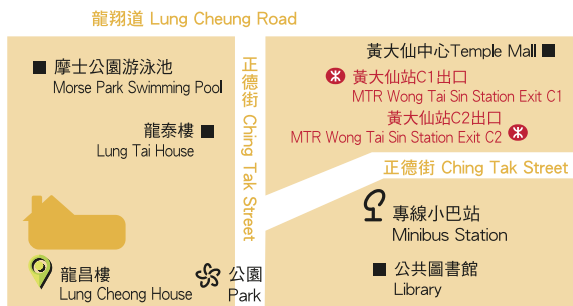


傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Iam Foundation Limited

**“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
Editor's Recommendation	
編輯推介	9
Online ZOOM Tutorial Video	
ZOOM簡易教學影片	11
English Speaking Programmes	
英文活動	12
Newly Diagnosed	
新症	16
Treatment	
治療中	18
Survivorship	
康復期	25
Advanced Stage	
復發/舒緩期	37
Women's Cancer	
婦女癌症	41
Men's Cancer	
男性癌症	49
Young Adult's Cancer	
青年癌症	53
Rainbow Club	
彩虹會	54
Wellness and Holistic Health Care Programmes	
身心靈健康活動	56
Wellness YouTube Online Video and Audios	
身心靈健康Youtube網上課程	72
Online Educational Videos and Audios	
教育影片及音檔	73
Adverse Weather Arrangements	
颱風暴風信號服務安排	75
"Circle of Friends" Monthly Donation Programme	
「癌症基金會之友」每月捐款計劃	76
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	77
Our Pink Support is Here for You	
本會竭誠為妳提供乳癌支援服務	78
We Help Those in Need	
幫助受癌症影響的有需要人士	79
It's Time to Man Up	
男人之苦要說出口	80
Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme	
年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃	81
Big Hearts for Little Souls	
關懷家中的小心靈	82



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 July to September 2023)	Date of Enrolment	
		High Priority Group for Enrolment	
		- 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; 16-55)	Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list).		
Wellness Programme (P.14-15; 56-72)	- 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.	Tuesday, 20 Jun	Wednesday, 21 Jun

2. During the enrolment period (20, 21 Jun), we only accept registration by phone calls.

3. To be fair to all participants, a maximum of 5 enrolments will be processed per phone call.

Example: Enrol for one programme : 1 time
 Cancel one enrolment : 1 time
 Enrol for another programme : 1 time
Total number of enrolments : 3

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. Please call the center before the enrolment dates to update your health conditions.

4. During the enrolment period (20, 21 Jun), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel. Participants can refer to the first English letter of the programme code to identify the center to which the programme belongs.

Centre	First English Letter of the Programme Code	Telephone
 North Point	C	3667 3030
 Central	F	3667 3131
 Wong Tai Sin	W	3656 0700
 Kwai Chung	K	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7至9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； 16-55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； 56-72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。		
		6月20日(星期二)	6月21日(星期三)

2. 活動報名期間(6月20、21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。

例子：報名一項活動：1次
 報名後取消該活動報名：1次
 再報名另一項活動：1次
 將當3項活動報名計算。

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。敬請在報名日期前致電中心以更新閣下病況資料。

4. 6月20、21日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由6月23日起，參加者則需要致電該活動所屬的指定中心進行或取消報名。參加者可參考活動編號的首個英文字母以識別該活動的所屬中心。

中心	活動編號首個英文字母	電話
 北角	C	3667 3030
 中環	F	3667 3131
 黃大仙	W	3656 0700
 葵涌	K	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：

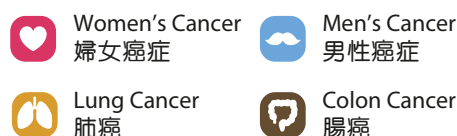


6

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	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(呼吸系統科中心主任) 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！

名醫健康講座系列

Health Lecture Series by Renowned Doctors

Hong Kong Cancer Fund has sincerely invited different specialists to introduce 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！

醫患溝通技巧

Effective Communication with Medical Professionals (K233)

日期：8月23日(週三)

時間：下午2:30-4:30

地點：網上進行

講員：鄭瑞鈺女士(註冊社工)、
腸外科專科醫生

對象：癌症患者及照顧者

*詳情請參閱第20頁



中醫飲食與湯水

Traditional Chinese Diet for Advanced Stage Cancer Patients (W315)

日期：8月17日(週四)

時間：下午2:30-4:30

地點：網上進行

講員：梁鍵敬註冊中醫師

對象：第四期或復發的癌症患者及照顧者

*詳情請參閱第40頁



了解骨質疏鬆

Understanding Osteoporosis (F132)

日期：8月3日(週四)

時間：上午11:30-下午1:00

地點：網上進行

講員：關日康醫生(骨科專科醫生)

對象：乳科及婦科癌患者

*詳情請參閱第41頁



認識婦科癌的藥物治療

Understanding Medical Treatment for Gynecological Cancer (K279)

日期：9月6日(週三)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：葵涌服務中心

講員：盧穎嫻醫生(臨床腫瘤專科醫生)

對象：婦科癌患者及照顧者

*詳情請參閱第41頁



與醫生對談 - 前列腺癌

Dialogue with Doctor - Prostate Cancer (K284)

日期：8月26日(週六)

時間：上午11:00-中午12:00

地點：網上進行

講員：何立言醫生(泌尿外科專科醫生)、
潘明駿醫生(臨床腫瘤專科醫生)

對象：前列腺癌患者

*詳情請參閱第49頁



中醫對前列腺癌在飲食及日常湯水的提示

Traditional Chinese Diet for Prostate Cancer Patients (W324)

日期：8月23日(週三)

時間：下午2:30-4:30

地點：黃大仙服務中心

講員：鄧朗程註冊中醫師、
李沛泉先生(註冊社工)

對象：前列腺癌患者及照顧者

*詳情請參閱第49頁



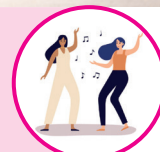
精心為您挑選別具特色的活動，誠邀您一同參與！ Unique Activities for You! Join Together!

收納的藝術系列 II - 從孩童玩具開始 Art of Organizing: Start from Children's Toys & Stuff (W279)



日期：8月24日-9月21日(逢週四)
地點：黃大仙服務中心
講員：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)
對象：癌症康復者及家屬
*詳情請參閱第27頁

乳我跳出彩虹 Rainbow Dancing (W320)



日期：9月7-28日(逢週四)
地點：黃大仙服務中心
講員：葉淑儀女士(註冊護士)
對象：已完成手術及治療之乳癌或婦科癌患者
*詳情請參閱第45頁

「一齊做」婚姻滋養工作坊 Marriage Enrichment Workshop for Women's Cancer Patients (F153)



日期：9月9、16日(週六)
地點：北角服務中心
講員：施澤慧女士(註冊社工)
對象：婦女癌患者及丈夫
*詳情請參閱第47頁

YOU CAN - 花式跳繩初班 YOU CAN - Rope Skipping Trail Class (K292)



日期：9月12-26日(逢週二)
地點：葵涌服務中心
講員：花式跳繩教練
對象：18-39歲年輕癌症患者
*詳情請參閱第53頁

面對復發恐懼工作坊及小組 Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group (F128 & F129)



After completion of cancer treatment, it is normal to feel worried about the cancer will come back, for some people the fear can be overwhelming and interfere with their daily life. This workshop allows patients and caregivers to understand their level of fear, offers a platform for peers to share tips when dealing with their fear of cancer relapse, equips users with more strategies for managing the fear and uncertainty, and living a life that has meaning and value to them!

完成癌症治療後，擔心癌症復發是人之常情，但部分人對復發的恐懼可能非常嚴重，甚至已影響到日常生活。本工作坊將協助患者和照顧者了解他們的恐懼程度，並為同路人提供一個平台分享如何面對復發的恐懼，互相交流心得。活動還會提供策略性的方法協助參加者應對恐懼和不確定感，讓他們的生活變得更有意義和價值！

日期：工作坊：8月17日(週三)
小組：8月24日-9月21日(逢週三)
時間：上午10:00-下午12:30
地點：中環服務中心或網上進行
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29及46頁

靜觀及自我關懷工作坊組 Mindfulness & Self-Compassion Workshop (W321)



Most of us feel compassion for our close friends when they are struggling. What would it be like to receive the same caring attention from yourself when you need it most? This workshop is ideal for people who are at any stage of treatment and are looking for ways to take care of their emotional wellbeing. Caregivers who want to cultivate a more compassionate approach to themselves are also welcome to attend.

當身邊好友遇到困難時，我們很多時會不期然關心對方。而當自己變為被需要照顧的一位時，若能從自身得到同樣關懷，又會是甚麼感覺？此工作坊適合治療中或已完成治療，並希望學習照顧自身情緒健康的癌症患者。而若身為照顧者的你想於生活上融入自我關懷元素，同樣歡迎報名參加。

日期：8月9日-9月6日(逢週三)
時間：上午10:00-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：癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第34及45頁

Online ZOOM Tutorial Video

ZOOM 簡易教學影片

With the rising popularity of online interactive courses, all physical barriers are gone and you can participate in seminars or speak with our professional team from the comfort of your living room. We have produced a video to teach you how to use the online ZOOM App for both iPhone & Android users. Check it out!

網上互動課程已經成為大趨勢，大家可以在不受地域限制之下參加活動，互動交流。為了增加大家對於使用線上視訊軟體 - ZOOM的信心，我們特別製作了兩輯分別適合不同電話型號的教學影片，希望各位在參加網上課程時更得心應手。



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」



之後可以更改會議中要顯示的名稱

登入ZOOM 方法 2

Teaching Session for ZOOM

齊來學ZOOM

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K226	7月10日(週一)	下午3:00-4:30	1	葵涌	周綺汶女士	8人
K227	8月28日(週一)	下午3:00-4:30	1	葵涌	周綺汶女士	8人
C115	7月8日(週六)	下午3:00-4:00	1	北角	張韻茹女士	6人
C116	8月12日(週六)	下午3:00-4:00	1	北角	張韻茹女士	6人
C117	9月2日(週六)	下午3:00-4:00	1	北角	張韻茹女士	6人
對象	癌症患者及照顧者					

適用於
Apple手機：



適用於
Android手機：



<https://www.youtube.com/watch?v=OdwrMtMy6ASU>

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

Diet Tips During Treatment Stage

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C118	6 Jul (Thu)	2:00-4:00pm	1	Online	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					
						

Preparation for Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F120	4 Jul (Tue)	10:00am-12:00nn	1	 Online	Ms Joey Tong (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F121	5 Jul (Wed)	10:00am -12:00nn	1	 Online	Ms Joey Tong (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Fear of Cancer Recurrence Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C119	8 Jul (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Ms Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	20
Target Group	Patients					
Remarks	Welcome English speaking user and person who 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
C120	21 & 28 Jul (Fri)	1:30-3:30pm	2	 North Point	Ms Clare Lam	5
Target Group	Patients					
Remarks	1. Welcome English speaking user and person can communicate with English to join; 2. Participants will be listed as a waiting first, which will be evaluated by the staff to assess whether they are suitable for participation.					

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
C121	11 Jul (Tue)	3:00-5:00pm	1	 North Point	Ms May Yeung	10
C123	1 Aug (Tue)	3:00-5:00pm	1	 North Point	Ms May Yeung	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Calming Meditation

One-on-one support let you experience and learn few meditation tools to calm and protect yourself and also bring you energy from anxiety and fear.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F122	4 Sep to 25 Sep (Mon)	11:00am-12:00nn	4	 Online	Ms Pervin Shroff	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Cancer Educational Videos

Hong Kong Cancer Fund has specially produced a series of English educational videos.

Check it out!

Living with Cancer



Art Therapy
- Beauty in the Heart and Soul



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 Cantonese 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
- Zentangle

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 11
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 Stretching NEW

ENG

Through gentle postures and mindful breathing, this workshop enhances the vitality and relaxation of the body and mind for self-healing.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C159	6 Jul to 3 Aug (Every Thu) (Except 20 Jul)	10:15-11:45am	4	Smithfield Sports Centre	Mr Anjan Kundu	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 Freeing the Hips and Lower Back NEW

ENG

廣

Improve your body's health by becoming aware of limiting habits. This workshop explores some of the fundamental movement patterns involved in the use of your hips and lower back.

You will learn to reduce effort and shift attention to the quality and smoothness of your movement. By letting go of tight muscles your range of movement in your lower back and hips will improve and you'll discover new ways to move with comfort and ease.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K311	19 & 26 Sep (Tue)	2:30-4:00pm	2	Kwai Chung	Mr Sean Curran	22
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
C182	25 Aug (Fri)	10:00-11:00am	1		Mr Tsering Ngodup	8
C183	25 Aug (Fri)	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.					

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
K228	8月26日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	馮建勳醫生 (放射科副顧問醫生)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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
C124	7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)	15
W262	8月21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
F123	9月25日(週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
K229	7月13日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	梁曉盈女士(註冊社工)	12
W263	8月30日(週三)	下午4:30-6:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	15
對象	腸癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W264	7月19日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	12
K230	9月4日(週一)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W265	7月6日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	註冊社工 香港防癆心臟及胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W266	9月5日(週二)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 黃志榮先生(註冊營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

MACRONUTRIENTS



CARBS



PROTEINS



FATS

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
W267	7月6日(週四)	下午4:00-5:00	1		林雲麒先生(註冊社工)、 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)、 謝蘊妍女士(註冊社工)	50
W268	9月5日(週二)					
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)。					

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
W269	8月16日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	15
W270	9月13日(週三)					
對象	癌症患者及照顧者					

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
W271	8月2日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生(註冊社工)	30
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，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W272	8月16日(週三)	下午4:30-6:00	1	 黃大仙	肝、膽、胰臟外科專科醫生 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，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W273	8月23日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	張鼎堅醫生(腸臟及肝臟專科醫生) 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。					

認識肺癌的標靶治療和免疫治療

Targeted and Immunotherapy Treatment for Lung Cancer Patients

由註冊藥劑師為肺癌患者講解標靶治療和免疫治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K231	8月21日(週一)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	林奕希女士 (聖雅各福群會註冊藥劑師)	30
對象	肺癌患者及照顧者					

腸癌治療新趨勢 New Trend and Advance in Colorectal Cancer Treatment

由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
W274	9月2日(週六)	下午2:30-4:00	1	伊利沙伯醫院 M座地下演講廳	伊利沙伯醫院張天俊醫生	10
對象	腸癌患者及照顧者					
備註	活動與伊利沙伯醫院癌症病人資源中心及祥康之友合辦。					

社區資源 - 照顧者篇 Knowing Community Resources for Caregivers 新

由社工與照顧者分享社區資源，以減輕照顧者在照顧上的壓力及擔憂。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C130	8月18日(週五)	下午2:00-3:30	1	 網上進行	王敏詩女士(註冊社工)	15
對象	照顧者					

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
W275	8月1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	肺癌患者及照顧者 					
C125	8月8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	腸癌患者及照顧者 					
C126	8月29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	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
C127	9月5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	胃癌及食道癌患者及照顧者					
K232	9月14日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者					
F124	9月15日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
W276	9月27日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	血液及腫瘤科癌患者及照顧者					

「我可以吃糖嗎？」講座 Diet Myth Talk

本講座以文獻及臨床科學研究拆解參加者對各種食物、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
F125	7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	癌症患者					

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
F126	8月18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	癌症患者					

中醫與營養師看癌症飲食講座

Dietetic Talk by Dietitian and Chinese Medicine Practitioner

註冊中醫師與營養師在講座中為參加者講解中西方對不同食物或食療的看法，讓參加者對癌症飲食有更清晰的瞭解。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C128	9月13日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	歐國賢先生(註冊中醫師) 周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
K233	8月23日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	鄭瑞鈺女士(註冊社工)、 腸外科專科醫生	20
對象	癌症患者及照顧者					

照顧者大休息日 Time for Break - Caregivers

家人患癌後，照顧者的照顧壓力也不容忽視，透過了解壓力來源，從而學習關顧自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C129	8月26日、9月2日 (週六)	上午11:00-下午1:00	2	 北角	王敏詩女士(註冊社工)	10
對象	照顧者					

智能家居照顧有辦法 Knowing Gerontech Products for Enhancing Quality of Caregiving

透過參觀「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」，認識與醫、食、住、行相關的樂齡科技產品，並體驗樂齡科技產品使用，有助提升患者及照顧者的生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K234	7月21日(週五)	下午3:30-5:00	1	嶺大賽馬會 樂齡科技體驗館	嶺大賽馬會 樂齡科技體驗館職員	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者於活動當日下午3:00在港鐵兆康站F出口集合。					

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
K235	7月8日(週六)	下午12:30-2:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
K236	8月12日(週六)	下午12:30-2:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
K237	9月2日(週六)	下午12:30-2:00	1		鄭瑞鈺女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

失眠與情緒工作坊 Insomnia Workshop Through Hypnosis

透過催眠及夢境分析等，認識情緒與失眠的關係，睡眠得以改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W277	9月4-25日 (逢週一)	下午2:30-5:00	4		趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

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
F127	8月8日(週二)	上午10:30-中午12:00	1		潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者					

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
K238	8月2日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

處理疲勞之活動管理 Fatigue Fighting Tips - Activity Management

認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K239	7月26日(週三)	上午11:00-下午12:30	1		李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

香薰舒懷工作坊 Aroma Care Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W280	8月14、21日 (週一)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	IFPA國際專業 香薰治療師及註冊護士	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報名。					

情緒及心靈治療 Emotion

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

工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C131	7月25日(週二)	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	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C132	8月9-30日 (逢週三)	下午3:00-3:45	4	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者					
備註	1. 這個活動適合任何階段的癌症患者參加； 2. 每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W281	9月4-25日 (逢週一)	上午11:00-下午1:00	4	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

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
K240	7月29日、8月5日 (週六)	上午10:00-下午12:30	2	葵涌 及外出活動	林翠賢女士 (助理服務主任)	10
對象	照顧者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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，從而發現隱而未現的情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W282	7月31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					

祝福滿滿 - 深夜食堂 Symbol of Blessing - Health Eating

透過食材製作，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
W283	9月23日、10月7日 (週六)	下午2:30-5:00	2	 黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加「祝福滿滿」系列之參加者； 2. 參加者將先列作後備，經職員確定參加名額。					

生如夏花燦爛 - 花藝創作 Beautiful Life Like Summer Flowers

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
W306	9月28日(週四)	下午2:30-5:00	1	 黃大仙	梁詠茵女士(專業花藝導師) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					

感受美好 - 五感體驗 Feel the Good - 5 Senses

從活動中學會善待自己，連繫自己的內在聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K241	9月16、23日 (週六)	上午11:00-下午12:30	2	 葵涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

個人成長系列 Personal Growth

「抗癌鬥士身心康復」課程 Cancer Fighter

學習身心靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W285	7月25日-8月29日 (逢週二)	下午2:30-5:00	6	 黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

肺癌患者交流活動 - 靜心提氣書法



Peaceful Calligraphy Workshop for Patients with Lung Cancer

透過教授大家練習書法，學習修心練氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W284	7月5日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁滿金女士	15

對象 肺癌患者及照顧者

備註 與香港創域會合辦活動。



家庭和兩性關係 Relationship

肺癌患者交流活動 - 親密愛人



Concern our Caregivers for Patients with Lung Cancer

透過體驗式活動增加患者及照顧者之間的互動，增潤彼此的溝通及諒解。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W286	9月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	15

對象 肺癌患者及照顧者

備註 與香港創域會合辦活動。

營養飲食 Diet

食物營養標籤多面睇 Food Label Reading

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W287	7月12日(週三)	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					

食出開心，快樂食療講座 Happy Diet

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W288	7月19日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

健康飲食減低復發風險講座

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K242	8月2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	乳科及婦科癌患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

DIY自製天然防曬液 DIY Sunscreen Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K243	7月12日(週三)	下午2:30-4:00	1	 葵涌	張奇麗女士(香薰導師)	20
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加。					

DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C133	9月7日(週四)	下午2:30-3:30	1	 北角	陳慧敏女士(義務導師)	8
C134	9月7日(週四)	下午4:00-5:00	1	 北角	陳慧敏女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C135	8月31日(週四)	上午10:30-中午12:00	1		投資者及理財教育委員會代表	60
對象	癌症患者及照顧者					

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
K244	7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					

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
K245	7月4-25日 (逢週二)	下午2:30-4:00	4		梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

鼻咽癌朋輩分享會 NPC Peer Support Programme

透過同路人分享洗鼻、頭頸運動及飲食等實用的自我照顧貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K246	8月29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	鼻咽癌症康復者					

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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W289	7月12日(週三)	下午3:00-4:30	1		黃秋霞女士(義務導師)	16
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。					

DIY香薰護膚工作坊 DIY Aroma Skin Care Product 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
W290	9月7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	1. 只限首次參加； 2. 參加者將先列作後備，稍後確定參加名額。					

非常好味 Special Delicious for Patients with Head & Neck Cancer

透過不同專業幫助有吞嚥困擾者，設計有營飲食、享受進食的美味、營養及快樂。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W278	9月2日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	黃志榮先生(註冊營養師) 陳麗玲女士(香港防癌 天使服務協會、註冊護士) 趙佩詩女士(註冊社工)	20
對象	頭頸癌患者及照顧者(包括鼻咽癌、甲狀腺癌、舌癌、喉癌等)					
備註	已完成治療的康復者。					

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

從香薰體驗中，開啟一節放鬆身心、覺察自己、療愈自己的芳香旅程；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
W291	7月13日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	張奇麗女士(香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加； 2. 參加者將先列作後備，稍後確定參加名額。					

樂陶陶(初班) Ocarina Class (Level 1)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W292	7月15日-9月16日 (逢週六)	下午1:00-2:00	10	黃大仙	謝健文先生(音樂老師) 趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	頭頸癌患者(包括鼻咽癌、甲狀腺癌、舌癌、喉癌等)					
備註	1. 只供首次參加者； 2. 提供樂器及教材，須出席全部課程； 3. 完成治療6個月或以上。					

收納的藝術系列 II - 從孩童玩具開始

Art of Organizing: Start from Children's Toys & Stuff

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
W279	8月24日-9月21日 (逢週四)	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					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

症狀處理 Symptom Management

處理疲勞之活動管理 Fatigue Fighting Tips - Activity Management

認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K239	7月26日(週三)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

改善認知功能 Improvement of Cognitive Functioning

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F131	9月6、13日 (週三)	上午11:30-下午1:00	2	網上進行	註冊職業治療師	20
對象	癌症患者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

癌症治療後的中醫調理 Chinese Medicine Treatment for Cancer Patients

從中醫角度了解治療後的復康調治。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K272	7月28日(週五)	下午2:30-4:00	1	網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
C136	7月5日(週三)	上午10:00-11:30	1	網上進行	陳英暉先生(註冊中醫師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
K249	9月13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					

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

從中醫角度瞭解如何透過食療、穴位按壓改善免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W293	9月12日(週二)	下午2:30-4:00	1	黃太仙	註冊中醫師	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					

擁抱身體變化 Embrace Your Body

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K250	8月11日-9月8日 (逢週五)	上午10:00-下午12:30	5		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F128	工作坊： 8月17日(週三)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
F129	小組： 8月24日-9月21日 (逢週三)		5			12
對象	癌症患者					
備註	1. 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. 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。					

「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
C137	8月1-29日 (逢週二)	上午10:30-下午1:00	5		盧紹熙先生(註冊社工)	8
K251	8月2-30日 (逢週三) (8月23日除外)	上午11:00-下午12:30	4		梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 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. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					

認識復原力 - 書藝粉彩 Resilience Building with Pastel-sho

與同路人一起探討增強復原力的方法，透過書藝粉彩，為自己在逆境中打打氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K252	8月7-28日 (逢週一)	上午11:00-下午12:30	4		梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
K253	7月17、24日 (週一)	下午2:30-5:30	2	 葵涌 及外出活動	林翠賢女士 (助理服務主任)	10
對象	癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

生命給您的經驗，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，助您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
K254	9月14日(週四)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	大覺福行中心傳燈法師	20
對象	癌症患者及照顧者					

我手影我心工作坊 Photo Voice Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W294	8月7-21日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	3	 黃大仙	李沛泉先生(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	請準備具拍攝功能的智能電話或相機。					

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
W295	8月4-25日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	6
W296	8月5-26日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	6
對象	癌症患者					
備註	只能選報(A)或(B)其中一班。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C138	評估： 7月18日(週二)	下午2:00-4:00	1		周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 7月31日-9月4日 (逢週一)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

甲狀腺癌患者交流活動 - 細味咖啡 Experiencing Coffee for Patients with Thyroid Cancer

透過與咖啡的香氣、音樂、繪畫、品嚐，紓緩身心緊張或不適，忙亂中尋找安靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W297	9月23日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

以藝療心 - 聲與身心的連結 Soothing HeARTs: Beauty of Voice

透過聲音認識身體，感受及覺察個人獨特聲線，以聲音療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K255	8月16日-9月20日 (逢週三)	下午2:30-4:30	6	葵涌	許耀東先生(義務導師) 吳灝璋先生(助理服務主任)	10
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。					

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
K256	7月4-25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. 出席時需穿鬆身衫褲、自備保暖衣物或毛氈。					

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
K257	7月14-28日 (逢週五)	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) 吳灝璋先生(助理服務主任)	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. 出席時需穿鬆身衫褲、自備保暖衣物或毛氈。					

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
K259	8月4日-9月22日 (逢週五)	下午2:30-4:30	8	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 所有參加者將先列作後備，參加者的身體需負荷相當的運動量，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K258	7月13日-8月3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
K260	7月8日(週六)	下午2:30-5:00	1	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K261	7月14日-8月18日 (逢週五)	上午10:30-下午1:00	6	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 所有參加者將先列作後備，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。					

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

廣

透過不同藝術物料，與治療師及同路人一起學習用創作管理焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C139	評估： 8月3日(週四)	上午10:30-下午1:00	1		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 8月10日-9月14日 (逢週四)		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，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。					

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
C140	7月19日-8月9日 (逢週三)	上午10:30-下午12:30	4	北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
W299	8月29日-9月19日 (逢週一)	上午10:30-下午12:30	4	美大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

透過羊毛氈，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
K262	7月19日-8月9日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	4	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	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。					

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

透過紙藝，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K263	7月24日-8月14日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	4	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	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。					

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

通過創作自畫像、面譜及人體雕塑創作，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
F130	7月20日-8月24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。					

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
K264	7月18日(週二)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	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。					

靜觀及自我關懷工作坊 Mindfulness & Self-Compassion Workshop

透過認識「靜觀自我關懷」的理論及方法，學習更有效的方式面對困難，照顧自己身心，增強情緒復原力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W321	8月9日-9月6日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5	 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					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

腸癌患者家居運動班 Anytime Exercise for the Colorectal Cancer Patients

講解腸癌患者的日常飲食知識，並針對腸臟常見問題教導日常在家的復康運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C141	9月20日(週三)	下午3:00-4:15	1	 網上進行	註冊物理治療師	20
對象	腸癌患者					

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
C142	9月1日-22日 (逢週五)	上午9:30-10:30	4	 北角	梁子茵女士(資深教練)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 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. 首次參加者優先。					

伸展及肌肉訓練工作坊(進階班) Stretching Exercise and Muscle Strengthening Workshop (Advanced)

透過學習進階伸展及肌肉訓練，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
K266	8月11、18日 (週五)	上午9:30-11:00	2	 網上進行	資深教練	10
對象	癌症患者					
備註	1. 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. 參加者必須曾參加「伸展及肌肉訓練工作坊」。					

伸展運動班 Physical Health Restore - Stretching Exercise

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W300	8月1-22日 (逢週四)	上午9:15-10:30	4	 黃大仙	梁滿金女士	15
對象	癌症患者					
對象	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個月或以上方可參加。					
W301	重溫練習： 8月29日(週二)	上午9:15-10:30	1	 黃大仙	梁滿金女士	15
對象	癌症患者(重溫練習 - 適合舊生)					
備註	重溫課程，只適合舊生報讀。					

八段錦班 Ba Duan Jin Class

有助改善呼吸、神經及循環系統功能，促進身體平衡及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K267	7月6日-8月24日 (逢週四)	下午1:00-2:00	8		梁玉玲女士	20
對象	癌症患者					
K268	重溫練習： 8月31日(週四)	下午1:00-2:00	1		梁玉玲女士	20
對象	癌症患者(重溫練習 - 適合舊生)					
備註	重溫課程，只適合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。					

休閒系列 Leisure

編織十字繡體驗 Handcraft Workshop

活動讓參加者認識基本的編織十字繡和技巧，讓參加者一嘗編織的樂趣，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
K269	8月8-22日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3		義務編織導師	8
對象	癌症患者					

同路人小聚 - 手工體驗工作坊 Synergy Home - Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W302	7月4日(週二)	下午2:30-4:30	1		梁潔文女士(手工導師)	8
W303	8月28日(週一)	下午2:30-4:30	1		賈瑞暖女士(手工導師)	8
W304	9月14-28日 (逢週四)	下午2:00-4:30	3		大雄這一家(手工導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報 W302(押花手作)，W303(衍紙藝術體驗)或W304(懷舊兔子燈籠製作)其中一班； 2. 參加者將先列作後備。					
C143	8月11-25日 (逢週五)	下午1:30-3:00	3		陳慧敏女士(義務導師)	8
C144	9月8-22日 (逢週五)	下午1:30-3:00	3		陳慧敏女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報C143(中秋手工創作班A)或 C144(中秋手工創作班B)其中一班； 2. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加該手工體驗工作坊(中秋手工創作班)； 3. 首次參加者優先。					
C145	7月13日-8月3日 (逢週四)	下午3:00-5:00	4		蔡鳳華女士(義務導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加該手工體驗工作坊(布藝篇)； 2. 首次參加者優先。					

同路人小聚 - 茗茶樂 Synergy Home - Tea Time with Peers

以茶會友，讓同路人學習慢活，互相分享抗癌路上的經驗，增強自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C146	7月13-27日 (逢週四)	上午10:30-中午12:00	3	北角	阮慈娟女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 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. 首次參加者優先。					

思紙工作坊 Paper Tearing Workshop

學習撕紙藝術，讓參加者透過撕紙表達情緒，舒緩生活壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C147	9月11-25日 (逢週一)	下午2:00-3:30	3	北角	李昇敏先生(義務導師)	8
C148	9月11-25日 (逢週一)	下午4:00-5:30	3	北角	李昇敏先生(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 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. 首次參加者優先。					

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，以藝術療愈心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K270	8月10-31日 (逢週四)	下午2:30-4:30	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。					

個人成長系列 Personal Growth

生命之意 - 真人圖書館 Meaning of Life - Human Library

經歷頑疾過後，每人覺得不同的生命之意，讓我們一同打開不同的真人圖書，互相分享與交流。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K271	8月3日(週四)	下午3:00-5:00	1	葵涌	癌症康復者	15
對象	癌症患者及照顧者					

家庭和兩性關係 Relationship

「舞出活力婚姻」研習班 Couple Dance Workshop

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W305	8月19日-9月23日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	6	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工) 義工導師	12
對象	癌症患者及伴侶					

Advanced Stage 復發/紓緩期

症狀處理 Symptom Management

與癌共存系列 - 晚期癌症患者的徵狀處理

Living with Cancer - Symptoms Management in Palliative Care

由護士告訴您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
K274	9月7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	晚期癌症患者及照顧者					

香薰舒懷工作坊 Aroma Care Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W280	8月14、21日 (週一)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	IFPA國際專業 香薰治療師及註冊護士	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。					

情緒及心靈治療 Emotion

「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
W308	7月7、14日 (週五)	下午2:30-5:30	2	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工)	8
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	首次參加者優先。					



「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
W309	7月21日-8月11日 (逢週五)	下午2:30-5:00	4	黃大仙	張家柱先生 (專業攝影導師)	10
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。					

「安心與自在」 Towards Peace of Mind

學習安然面對癌症復發、治療期間帶來的不適與不安。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W310	8月5日(週六)	下午2:30-4:00	1		屯門醫院覺醒心靈 關顧服務衍隱法師	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	其他參加者列作後備。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

與癌共存系列 - 癌症四期或晚期患者飲食講座

Living with Cancer - Diet Tips for Advanced Stage Cancer Patients

營養師探討如何調整營養飲食，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W307	9月22日(週五)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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
C149	8月12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					

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
C150	8月19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。					

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

由社工告訴您與癌共存的秘訣，認識社區資源，讓您生活更好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W311	7月22日(週六)	上午9:30-11:00	1		冼穎釗女士(註冊社工)	15
對象	晚期癌症患者及照顧者					

談死看生 - 活好現在 Life and Death Café

與同路人一起打開心窗，透過卡牌遊戲談談生、論論死，探索生命的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K275	7月31日-8月14日 (逢週一)	下午2:30-5:00	3	葵涌	林翠賢女士 (助理服務主任)	10
對象	癌症患者					

「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，並透過製作花燈手作，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
K278	8月12日(週六)	下午2:30-5:00	1	葵涌	義務導師 林翠賢女士(助理服務主任)	8
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					

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
K276	7月22日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	支援在家離世服務機構	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	晚期患者及照顧者優先。					

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

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程，以及如何建立希望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W312	9月15、22日 (週五)	上午10:00-下午12:30	2	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備。					

「盛夏影靚相」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
K277	7月29日(週六)	下午2:30-5:30	1	美孚 荔枝角公園	張家柱先生(義務攝影師) 林翠賢女士(助理服務主任)	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。					



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

認識最新殯儀服務、精緻骨灰擺設及棺木產品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W313	7月29日(週六)	下午2:30-5:00	1	「毋忘愛」 殯儀服務 (九龍灣 臨興街21號 美羅中心二期 11樓21室)	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。					

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

與中醫師交流晚期癌症患者飲食及湯水食療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W315	8月17日(週四)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	梁鍵敬註冊中醫師	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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
W316	9月1-22日 (逢週五)	下午2:30-4:30	4	 黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

「樂聚迎中秋」蓮花燈製作工作坊 Festival Celebration - Lotus Lantern Craft Workshop

製作蓮花燈以慶祝中秋節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W314	9月2日(週六)	下午2:00-4:30	1	 黃大仙	陳淑賢女士(義務導師)	12

對象 晚期癌症患者及照顧者



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

了解骨質疏鬆 Understanding Osteoporosis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F132	8月3日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	網上進行	關日康醫生(骨科專科醫生)	50
對象	乳科及婦科癌患者					

認識婦科癌的藥物治療 Understanding Medical Treatment for Gynecological Cancer

由專科醫生講解婦科癌治療的藥物治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K279	9月6日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	盧穎嫻醫生 (臨床腫瘤專科醫生)	60
對象	婦科癌患者及照顧者					

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
K280	9月20日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	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
W317	9月29日(週五)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	乳科及婦科癌患者					

「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
F133	9月1日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

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
F134	8月25日(週五)	下午1:30-3:30	1	 中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌患者					

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

講解營養飲食策略，教您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
K281	7月27日(週四)	上午10:30-下午12:30	1	 葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌患者					

夠「營」素食講座 Dietetic Talk for Vegetarian

食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C151	8月10日(週四)	下午2:00-4:00	1	 北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

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
F135	8月10、17日 (週四)	上午10:30-下午12:30	2	 網上進行	施澤慧女士(註冊社工)	10
W318	9月7、14日 (週四)	下午2:30-4:30	2	 網上進行	簡煥殷女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備； 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
F136	7月13、20日 (週四)	上午10:30-下午12:30	2	網上進行	施澤慧女士(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。					

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
F137	8月5、19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	報名者將先列作後備，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顧自己的平衡。本季主題：植物拓印X拼貼布袋DIY。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F138	9月9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. 報名者將先列作後備，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。					

光彩自信外而內 Beautiful Inside Out



透過化妝師和造型師教授小技巧，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
W319	7月5-26日 (逢週五)	上午10:00-11:30	4	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)、 造型指導、化妝師	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					

症狀處理 Symptom Management

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
F142	7月19日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	中環	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
F143	9月5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)	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。					

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



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
F144	7月26日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	乳科及婦科癌患者					

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



講解乳癌放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F145	7月12日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	中環	湯淑嫻女士(註冊護士)	10
對象	乳癌患者					

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



由護士講解治療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
F146	8月9日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

婦科癌患者術後運動班 Gynaecological Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F147	評估： 8月14日(週一)	上午10:00-下午1:00	1		註冊物理治療師	15
	課堂： 8月16-30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婦科癌患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
K282	評估： 7月5日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	註冊物理治療師	15
	課堂： 7月12-26日 (逢週三)	上午9:30-11:00	3			
C152	評估： 9月4日(週一)	上午10:00-下午1:00	1	 北角	註冊物理治療師	10
	課堂： 9月11-25日 (逢週一)	上午10:00-11:30	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

減低骨質流失率及降低骨折風險，透過運動以提升肌力及鍛鍊更好的平衡和協調感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F154	評估： 8月2日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	註冊物理治療師	15
	課堂： 8月16、30日 (週三)	上午11:30-下午1:00	2			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
W320	9月7-28日 (逢週四)	上午9:30-11:00	4	 黃大仙	葉淑儀女士(註冊護士)	30
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。					

情緒及心靈治療 Emotion

靜觀及自我關懷工作坊 Mindfulness & Self-Compassion Workshop

透過認識「靜觀自我關懷」的理論及方法，學習更有效的方式面對困難，照顧自己身心，增強情緒復原力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W321	8月9日-9月6日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5	 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					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C153	7月4-25日 (逢週二)	上午11:00-下午12:30	4	 北角	王敏詩女士(註冊社工)	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者將先列作後備，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

通過創作自畫像、面譜及人體雕塑創作，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
F130	7月20日-8月24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。					

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
F128	工作坊： 8月17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)	20
F129	小組： 8月24日-9月21日 (逢週三)		5			12
對象	癌症患者					
備註	1. 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. 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。					

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

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
F149	8月16-30日 (逢週三)	上午11:30-下午1:00	3	 中環	註冊物理治療師	20
對象	婦科癌患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C154	7月14-28日 (逢週五)	上午9:30-11:00	3	 北角	註冊物理治療師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K283	7月7-21日 (逢週五)	下午2:15-3:45	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. 參加者將先列作後備，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
W322	7月12-26日 (逢週三)	中午12:00-下午1:30	3	黃大仙	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W323	8月18日-9月1日 (逢週五)	上午9:30-11:00	3	網上進行	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

家庭和兩性關係 Relationship

「一齊做」婚姻滋養工作坊



Marriage Enrichment Workshop for Women's Cancer Patients

癌症帶來生活變化，夫婦免不了為調節而起摩擦。透過共同的體驗活動，增加雙方的互動，學習滋養婚姻小貼士。第一節體驗主題：一起來做植物拓染，第二節體驗主題：一起來做豆腐。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F153	9月9、16日 (週六)	下午3:00-5:00	2	北角	施澤慧女士(註冊社工)	12
對象	婦女癌症患者及丈夫					
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「第2人生創生舍」(荔枝角)進行； 2. 能出席全部節數者優先； 3. 所有參加者先列作後備。					

癌症對生活的影響 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
K326	9月8日(週五)	下午2:30-4:00	1	網上進行	香港大學瑪麗醫院 輔助生育中心 輔導主任陳凱欣博士	20
對象	乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

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			✓



Men's Cancer 男性癌症



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

我們因應前列腺癌患者的需要，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

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

專科醫生為前列腺癌患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K284	8月26日(週六)	上午11:00-中午12:00	1	網上進行	何立言醫生(泌尿外科專科醫生) 潘明駿醫生(臨床腫瘤專科醫生)	20
對象	前列腺癌患者					

中醫對前列腺癌在飲食及日常湯水的提示

Traditional Chinese Diet for Prostate Cancer Patients

註冊中醫師講解前列腺癌患者在飲食方面要注意的地方，並與患者分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W324	8月23日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	鄧朗程註冊中醫師 李沛泉先生(註冊社工)	25
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	此活動與創域會合辦。					

了解前列腺癌的荷爾蒙治療 Understanding Hormonal Therapy for Prostate Cancer

專業藥劑師為前列腺癌患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W325	9月29日(週五)	下午3:00-4:30	1	黃大仙	註冊藥劑師	50
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K285	8月16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	前列腺癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

適應小組 - 前列腺癌患者 Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C155	8月24日(週四)	下午2:30-4:30	1	北角	註冊社工 華樂會義工	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

人生下半場 What Next After Treatment?

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C156	9月14、21日 (週四)	下午3:00-4:30	2	北角	註冊社工 華樂會義工	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					

「創新天地」- 男士茶聚 Men's High Tea Gathering

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W326	7月13日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙 區內酒樓	李沛泉先生(註冊社工)	11
對象	男性癌症患者					

症狀處理 Symptom Management

運動對前列腺癌患者的幫助 Exercise Beneficial in Prostate Cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W327	8月30日(週三)	下午3:00-4:30	1	黃大仙	註冊物理治療師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

前列腺癌治療後的泌尿問題、運動與復康

Managing Urinary Problems, Exercise and Rehabilitation After Prostate Cancer Treatment

由物理治療師講解前列腺癌治療後的泌尿問題，教導復康運動和心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W328	9月13、20日 (週三)	下午3:00-4:30	2	黃大仙	註冊物理治療師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	前列腺癌患者優先。					

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

詠春健體班 Wing Tsun for Prostate Cancer

以詠春作強身訓練，改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K287	8月17日-9月21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。					

動出健康路 Get Moving Exercise Workshop

由註冊物理治療師設計，將帶氧運動及肌力運動融入武術動作，訓練身心，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
W329	9月19日(週二)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	鄧沛康先生(註冊物理治療師) 陳倩瑤女士(註冊物理治療師)	15
對象	前列腺癌患者					

地壺球體驗班 Come and Play Floor Curling

地壺球是一個講求專注、技巧和策略的運動，並能訓練身體平衡力和協調手腳運用。透過體驗地壺球運動強健身心，結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K288	8月3、10日 (週四)	上午10:30-下午12:30	2	葵涌	地壺球教練 梁健國先生(註冊社工)	16
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	參加者將先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

男士水中健體訓練班 Men Hydro-Fitness Exercise Class

教授進行水中健體的方法，透過有氧、關節活動及肌肉鍛鍊運動，提升參加者的肌肉質量、鍛鍊及提升體能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W330	7月27日-8月31日 (逢週四)	上午10:00-11:00	6	摩士公園 游泳池	健體教練	12
對象	男性癌症患者					
備註	與康樂及文化事務署合辦活動。					

術後好男人「性在有心人」 Prostate Talk on Sexual Intimacy

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W331	9月9日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	黃大仙	性復康治療師 李沛泉先生(註冊社工)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

沿途有你 Thank You for Your Support

透過小組分享和有趣的體驗活動，讓患癌的伴侶學習珍惜、關懷對方，以及加強彼此的感情連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K289	9月4、11日 (週一)	上午10:30-下午12:30	2	葵涌 美孚黑暗 體驗館	梁健國先生(註冊社工)	14
對象	前列腺癌患者及伴侶					
備註	癌症患者及伴侶，二人須同時出席；第二節活動於黑暗體驗館進行，參加者需配合場館的防疫措施。					

情緒及心靈治療 Emotion

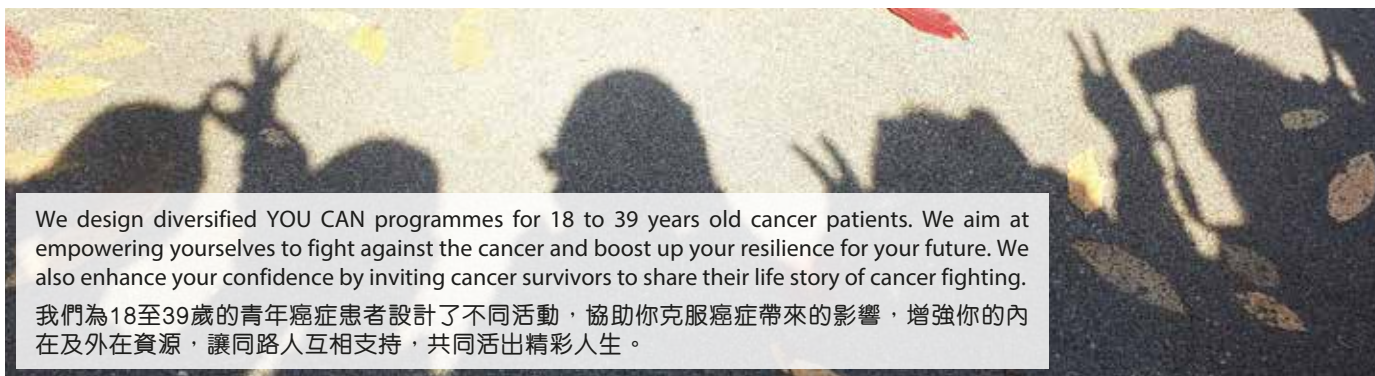
魔術學堂 Magic Course

透過一同體驗和學習魔術，提升參加者的生活趣味和自信心，並結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K286	7月5-26日 (逢週三)	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	參加者將先列作後備，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 - 外出飲食小貼士講座 YOU CAN - Eat Out Tips for Cancer Survivors

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為康復者講解外出飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K290	9月7日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 桌遊理想生活規劃小組

YOU CAN - Board Game Group for Life Planning After Recovery

小組透過桌遊的體驗加深對自己的認識，學習如何善用資源，有策略地規劃康復後的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K291	8月5-26日 (逢週六)	上午10:30-下午12:30	4	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	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

YOU CAN - 花式跳繩初班 YOU CAN - Rope Skipping Trail Class

透過學習花式跳繩幫助強化心肺功能和身體協調能力，還可以減輕壓力，透過學習和挑戰，享受運動帶來的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K292	9月12-26日 (逢週二)	中午12:00-下午1:00	3	葵涌	花式跳繩教練	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 參加者必須已完成所有治療； 2. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K293	7月13日-8月3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

透過親子手作體驗，提升親子互動，一同享受親子時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W332	9月17日(週日)	下午2:30-5:30	1	黃太仙	導師	20
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

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

透過親子外出體驗活動(Pizza製作)，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
W333	8月13日(週日)	下午3:00-6:00	1	PizzaExpress	導師	30
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

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

小組透過不同遊戲引導兒童認識及表達由父母患癌而帶來的情緒及建立朋輩網絡。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W334	7月22日-8月12日 (逢週六)	下午2:30-4:00	4	黃太仙	簡煥殷女士(註冊社工)	6
W335	8月7、9、14、16日 (逢週一、三)	下午2:30-4:00	4	黃太仙	簡煥殷女士(註冊社工)	6
對象	彩虹會5-8歲兒童					
備註	參加者將先列作後備。					

彩虹會親子關係增潤工作坊 - 親子按摩

Rainbow Club Parent-Child Workshop - Parent-Child Massage

透過親子按摩加強親子間的親密感，藉以向彼此表達愛與關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W340	9月9、16日 (週六)	下午2:30-4:30	2	黃太仙	簡煥殷女士(註冊社工)	6
對象	彩虹會家庭					

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
C157	9月8-29日 (逢週五)	下午4:30-5:30	4	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	彩虹會5-8歲兒童					
W336	7月25日-8月15日 (逢週二)	上午11:00-下午12:30	4	黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會9-17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 - 兒童及青少年音樂治療小組 Rainbow Club - Music 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
W337	7月17、20、24、 27日(逢週一、四)	上午11:00-中午12:00	4	黃大仙	郭佩君女士 (註冊音樂治療師)	10
對象	彩虹會5-8歲兒童					
W338	7月17、20、24、 27日(逢週一、四)	下午2:30-4:00	4	黃大仙	郭佩君女士 (註冊音樂治療師)	10
對象	彩虹會9-17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
W339	8月26日(週六)	下午 2:30-4:30	1	黃大仙	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	6個家庭
C158	9月16日(週六)	下午 2:30-4:30	1	北角	蘇梓維女士 (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 - 家長茶聚 Rainbow Club - Tea Gathering

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W341	7月17日(週一)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	簡煥殷女士(註冊社工)	10
W342	8月12日(週六)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工)	10
對象	彩虹會家長					



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
- 普拉提斯伸展運動



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11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	中環遠東發展大廈	中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室 (近港鐵中環站B出口或上環站E1出口)
	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，步行約2分鐘)
	上環體育館舞蹈室	皇后大道中345號上環市政大廈11樓 (近港鐵上環站A2出口)
	中山紀念公園體育館舞蹈室	西營盤東邊街北18號 (近港鐵西營盤站A2出口，步行約8分鐘)
	港灣道體育館舞蹈室	灣仔港灣道27號 (近港鐵會展站A3出口，毗鄰灣仔游泳池)
	渣華道體育館活動室2號(大)	渣華道99號渣華道市政大廈3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)
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4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)

瑜伽伸展 Yoga Stretching 新 ENG

通過柔和的瑜伽式子和呼吸法，可放鬆身心和增加活力，培養自我療愈能力。

活動編號 C159

日期 7月6日-8月3日(逢週四)(7月20日除外)

時間 上午10:15-11:45

地點 士美非路體育館

導師 Mr Anjan Kundu
(6歲開始練習瑜伽，擁有二十多年教學經驗，他的課堂充滿趣味和笑聲。)

對象 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59頁)



能量療愈進階工作坊 新 Energy Healing for The Experienced

西藏瑜伽Nejang透過溫和式子的呼吸練習及自我按摩，平衡身心能量，促進健康。工作坊將進一步學習Nejang，並講解初學能量療愈時的常見問題。

活動編號 K294

日期 8月5日(週六)

時間 下午2:15-5:15

地點 葵涌

導師 吳思敏女士

對象 曾修習能量療愈體驗工作坊的癌症患者優先。適合無嚴重心肺、高血壓及脊椎問題，並可久坐在地上練習的癌症患者。若有手術傷口，需康復後3個月方可參加。

(活動詳情請參閱第71頁)



瑜伽伸展 Yoga Stretching



ENG

通過柔和的瑜伽式子和呼吸法，可放鬆身心和增加活力，培養自我療愈能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C159	7月6日-8月3日 (逢週四) (7月20日除外)	上午10:15-11:45	4	士美非路體育館	Mr Anjan Kundu (6歲開始練習瑜伽，擁有二十多年教學經驗，他的課堂充滿趣味和笑聲。)	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。					



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
K295	8月1日-9月12日 (逢週二)	上午10:00-11:30	7		謝詠君女士(Melody)	18
W343	7月17日-8月7日 (逢週一)	上午9:30-11:00	4		黎淑英女士(Monica)	17
K296	7月12日-9月13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)	35
W344	7月17日-9月18日 (逢週一)	下午2:15-3:45	10	坑口體育館	顏詠詩女士(Ivy)	30
W345	8月3日-9月21日 (逢週四) (9月14日除外)	下午2:15-3:45	7	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士(Irene)	30
C160	7月19日-9月20日 (逢週三)	下午2:00-2:55	10	鰂魚涌體育館	陳兆媚女士(May)	30
C161	7月15日-9月16日 (逢週六)	上午9:00-9:55	10		蘇靖棋女士(Candy)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。C161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
C162	7月15日-9月16日 (逢週六)	上午10:05-11:00	10	鰂魚涌體育館	蘇靖棋女士(Candy)	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
K297	7月12日-9月13日 (逢週三)	上午9:15-10:45	10	 葵涌	張寧女士	18
K298	7月11日-9月12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
W346	7月13日-8月31日 (逢週四) (8月3日除外)	上午10:15-11:45	7	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	30
C163	7月19日-9月20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 Yoga Stretching with Elastic Band

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
K299	8月1-29日 (逢週二)	下午3:15-4:45	5	深水埗體育館	張寧女士	30
C164	8月18日-9月15日 (逢週五)	下午2:15-3:45	5	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
C165	7月19日-9月20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
K301	7月15、22日 (週六)	上午9:30-11:00	2		黃佩珊女士(Deedy)	18
K302	8月1-15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，K301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。					

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
K300	7月4-25日 (逢週二)	上午9:30-11:00	4	葵涌	張寧女士	18
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					
備註	請自備中形毛巾。					

愛笑瑜伽 Laughter Yoga

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K303	7月28日-9月22日 (逢週五)	下午1:00-2:00	9		余狄夫先生(Dick)	30
W347	8月8-29日 (逢週二)	下午1:00-2:00	4			25
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。					

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
W348	8月2-16日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	3	黃大仙	黎美心女士	17
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
K304	7月29日-8月26日 (逢週六)	上午10:00-11:30	5		陳兆媚女士(May)	18
C166	7月18日-8月1日 (逢週二)	上午10:15-11:45	3	渣華道體育館		25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，K304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 - 健康髖關節 Yoga for Healthy Hip Joint

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W350	7月20、27日 (週四)	下午2:15-3:45	2	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士(Irene)	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
W349	7月15-29日 (逢週六)	上午11:15-下午12:45	3	黃大仙	王品涵女士	17
C167	8月8日-9月12日 (逢週二)	上午10:15-11:45	6	渣華道體育館	張曉蘭女士(Loretta)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，W349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 - 預防膝蓋疼痛 Yoga for Knee Pain Prevention

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W351	9月7-21日 (逢週四)	上午10:15-11:45	3	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	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。					

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜伽大休息工作坊 Breathing and Relaxation

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C168	8月22日-9月5日 (逢週二)	下午2:00-3:30	3		楊雅婷女士 (Christine)	10
C169		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
C170	7月19日-8月16日 (逢週三)	上午10:15-11:45	5	九龍公園體育館	薛曉光女士	25
對象	癌症患者					



太極 Taiji

陳式太極基礎班 Chen Style Taiji for Beginners

將教授由陳正雷先生所創「陳氏養生18式」，若恆常練習，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
K305	7月14日-9月29日 (逢週五)	上午9:30-11:00	12	葵涌	溫玉儀女士	18
K306	7月19日-9月27日 (逢週三)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	28
K307	8月3日-9月28日 (逢週四)	上午10:15-11:45	9	朗屏體育館	陳惠英女士	22
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
K308	7月19日-9月27日 (逢週三)	上午11:35-下午1:00	11	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	28
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
W352	7月21日-9月8日 (逢週五)	上午9:00-10:00	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
W353	7月18日-9月12日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	9	調景嶺體育館	伍妙奇女士	32
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
K309	7月13日-9月14日 (逢週四) (8月3日除外)	下午4:15-5:15	9		陳淑賢女士	20
C171	8月11日-9月29日 (逢週五)	下午3:00-4:00	8	中山紀念公園體育館	孫貴平先生	30
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。					

大舞及易筋棒運動二集 Dawu Exercises & Yi Jin Bang Exercise II

結合人的精神、體形和氣息，有助調理經脈，若持續練習可保健強身。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
C172	8月11日-9月29日 (逢週五)	下午4:00-5:00	8	中山紀念公園體育館	孫貴平先生	30
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 Guo Lin Qigong

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K310	7月7日-8月25日 (逢週五)	上午11:15-下午12:45	8		李艷芳女士	20
C173	8月10日-9月28日 (逢週四)(9月7日除外)	上午10:05-11:50	7	士美非路體育館		25
對象	癌症患者，首次參加者優先					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

郭林氣功鬆靜工作坊 Guo Lin Qigong Workshop

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
W354	7月17日-8月14日 (逢週一)	上午11:15-下午1:15	5		吳宏建先生	18
C174	8月23日-9月20日 (逢週三)	上午10:00-中午12:00	5	九龍公園體育館		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. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

郭林氣功鬆靜工作坊 - 進階 Guo Lin Qigong Workshop for the Experienced

在基本功上，學習新功法「點步功」，從而提升體質和身體復元能力，促進氣血循環，通達五臟。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C175	7月7日-8月4日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	5	中山紀念公園體育館	吳宏建先生	30
對象	適合曾修習郭林氣功鬆靜工作坊的癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W355	9月14、21日 (週四)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	胡若珮女士	19
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
C186	9月13、14日 (週三、四)	下午2:00-5:00	2	中環遠東發展大廈	余昀曉女士	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	1. 請穿著鬆身舒適衣物及厚襪；2. 練習前1小時請勿進食。					

魁根斯方法工作坊 - 解除臀部和下背肌肉緊繃 新 The Feldenkrais Method for Freeing the Hips and Lower Back

ENG

廣

透過了解日常的慣性動作來改善健康。此工作坊將深入探討一些會使用到臀部和下背部的基本動作模式，學會將注意力轉移到動作的準確性和流暢度，減少用「死力」運動。通過覺知動作，放鬆下背和臀部的緊繃肌肉，同時發掘更舒適輕鬆的運動新方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K311	9月19、26日 (週二)	下午2:30-4:00	2		紀文舜先生(Sean)	22
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膊的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W356	7月15-29日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	黃大仙	譚穎恩女士	17
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	
K312	8月7日-9月25日 (逢週一)	上午9:30-11:00	8		張岫雲女士	18	
K313	8月7日-9月25日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	8			18	
W357	8月2日-9月20日 (逢週三)	上午10:00-11:55	8	車公廟 體育館		30	
W358	8月2日-9月20日 (逢週三)	上午11:05-12:00	8			30	
C176	7月7日-8月11日 (逢週五)	下午1:00-2:00	6	上環體育館		25	
C177	8月18日-9月29日 (逢週五)	下午1:00-2:00	7			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。						

圓滿心靈・圓圈繪畫工作坊 Mindful Circle Painting Workshop

以圓圈為主題，於靜心繪畫過程中觀察自己與他人的一種團體創作，有助減壓、發掘生命的可能性與創造性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K316	9月4日(週一)	下午2:00-5:00	1		黃詠楓女士	34
對象	癌症患者					
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50元的部分畫材成本費用； 3. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於8月21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「圓滿心靈・圓圈繪畫工作坊」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。					

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
K314	9月2日(週六)	上午10:00-下午5:00	1		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8月18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；					

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
W359	7月13-27日 (逢週四)	上午9:30-11:30	3		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
K315	7月8日(週六)	下午1:00-5:30	1		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。					

曼陀羅自然元素創作工作 Nature Mandala Arts Healing Workshop 新

使用自然元素如花朵，靜心創造個人的綻放曼陀羅。導師會分享經驗，帶領大家從另一方面觀察和發現有趣的生活角度，感受當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F156	8月26日(週六)	上午10:00-下午12:45	1	 (多用途活動室C及D)	張素宜女士	24
對象	癌症患者，在職患者優先					

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
K317	7月20日(週四)	上午11:30-下午12:30	1		蘇美芝女士	25
W360	8月2日(週三)	下午4:15-5:15	1		彭玉萍女士	15
對象	癌症患者或照顧者					
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。					



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
K318	8月22、29日 (週二)	下午3:30-5:00	2	葵涌	何婷希女士	20
W361	7月17、24日 (週一)	下午2:15-3:45	2	黃大仙		16
C178	9月12日(週二)	上午9:30-10:30	1	北角	蔡雅玲女士	7
C179	9月12日(週二)	上午11:00-中午12:00	1			7
C180	9月12日(週二)	下午1:30-2:30	1			7
C181	9月12日(週二)	下午3:00-4:00	1			7
C182	8月25日(週五)	上午10:00-11:00	1		Mr Tsering Ngodup 	8
C183	8月25日(週五)	上午11:30-下午12:30	1			8
對象	癌症患者或照顧者					
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。					

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
K319	7月17-31日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	3	葵涌	朱凱儀女士	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	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，可在大休息時使用。					

頌鉢自我療愈工作坊 Singing Bowl Self-Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K320	9月7-21日 (逢週四)	下午1:00-3:30	3	葵涌	曾貴玲女士	20
對象	非血癌或淋巴癌的癌症康復者，並且無高血壓、心臟病病史(無植入心臟起搏器)、未痊癒的手術傷口及懷孕。(只限首次參加者，名額只能提供給能夠全程參與者。)					
備註	1. 參加者將先列作後備； 2. 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； 3. 請自備環保袋放頌鉢及大毛巾一條。可自備頌鉢上堂；如沒有，老師會借出頌鉢予有需要的參加者帶回家練習及上課使用； 4. 活動前不宜吃過飽，並在活動前後宜多喝溫開水； 5. 參加者每星期須自行練習3至4日，每次約20分鐘。					

整全生活 Holistic Living

人生整理術 - 斷·捨·離工作坊 2.0生活版 新 Reorganising Your Home and Life Detach Discard Dissolve 2.0

通過實踐斷捨離生活，我們將能更專注於真正重要的事物，找回自己的力量，看清自己的需要，提高生活質量。(此工作坊將有跟進小組。)

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C184	8月8日(週二)	下午2:30-4:30	1	北角	黃佩珊女士	30
對象	癌症患者或照顧者					

靜心茶道工作坊 Mindful Tea Appreciation

茶道能讓身心沉靜下來，用心感受茶色茶香茶味，放低憂慮與擔心，安然享受當下一刻。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C185	8月21日(週一)	上午10:00-11:30	1	北角	葉國華先生	15
對象	癌症患者					



智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

生素學堂 - 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
K321	9月11、18日 (週一)	下午3:00-5:00	2		林詠虹女士	18
對象	癌症康復者					
彩虹飲食 - 以色彩繽紛的食物為主題，示範豆腐絲瓜粟米羹、七彩筍豆和菠蘿松子炒飯。  						
K322	8月2日(週三)	下午2:30-4:30	1		張志強先生	18
盛夏輕盈蔬食 - 夏日炎炎，特別適合吃清爽食物。導師會示範簡單美味及有營養的沙律和蔬果昔，可同時攝取多種不同的蔬果營養及膳食纖維。						
K323	8月14日(週一)	下午2:30-4:30	1		王品涵女士	18
中式點心 - 飲茶常食到的點心也可以自己動手做！示範兩款中式點心，包括南瓜冬菇燒賣及時令素菜餃。						
W362	8月8日(週二)	下午2:30-4:30	1		郭少龍先生	15

備註

1. 最多只能選報一個正選「智營烹飪工作坊」；
2. 工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。



米麴發酵工作坊 Koji Rice Fermentation Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K324	8月18日(週五)	下午2:00-5:00	1	葵涌	楊雪麗女士	18
對象	癌症患者，只限首次參加者					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

養生消暑湯水茶飲講座 Talk - Seasonal Healthy Soup and Tea **新**

夏日炎炎，有甚麼養生又消暑的好方法呢？養生達人汀姐會教大家多款時令夏日瓜果湯水及茶飲，幫大家消暑祛濕及增強抵抗力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F157	7月21日(週五)	上午11:30-下午1:00	1	中環 (多用途活動室C及D)	杜淑貞女士(「順著時辰去養生」、 「順著時辰補五臟」作者)	50
對象	癌症患者或照顧者					

越食越開心的食物講座 Talk - Food That Cheers You Up

令自己開心有很多方法，其中很多食物也可以令人心情愉悅。講座會介紹越食越開心的食物，令每天也變成Happy Day！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F158	7月26日(週三)	下午1:45-3:00	1	 中環 (多用途活動室C及D)	伍雅芬女士 (自然療法及資深營養學家)	50
對象	癌症患者或照顧者					

其他身心靈健康活動 Others Wellness Programmes

能量療愈進階工作坊 Energy Healing for The Experienced

西藏瑜伽Nejang透過溫和式子的呼吸練習及自我按摩，平衡身心能量，促進健康。工作坊將進一步學習Nejang，並講解初學能量療愈時的常見問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K294	8月5日(週六)	下午2:15-5:15	1	 葵涌	吳思敏女士	28
對象	曾修習能量療愈體驗工作坊的癌症患者優先。適合無嚴重心肺、高血壓及脊椎問題，並可久坐在地上練習的癌症患者。若有手術傷口，需康復後3個月方可參加。					
備註	請穿著鬆身舒適衣褲，自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用。					

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
K325	7月17-31日 (逢週一)	上午9:30-11:00	3	 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 Practice **NEW**
- Yoga nidra and meditation
- Breathing and relaxation
- Mindfulness/Meditation
- Awareness through movement - the Feldenkrais Method®
- Wan's meridian harmony movement
- Qigong 12 forms
- Qigong warm-ups practice
- Ba duan jin & Yi jin bang
- Yang style taiji and 8-form qigong
- Chanting
- Pilates
- Body nuance
- Mandala arts healing sharing

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



包括：

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

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

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

歡迎瀏覽以下癌症基金會網頁及YouTube頻道：

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



Online Educational Videos and Audios

教育影片及音檔

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
- Cancer Comes to My Family



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
- 癌症來了我家



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

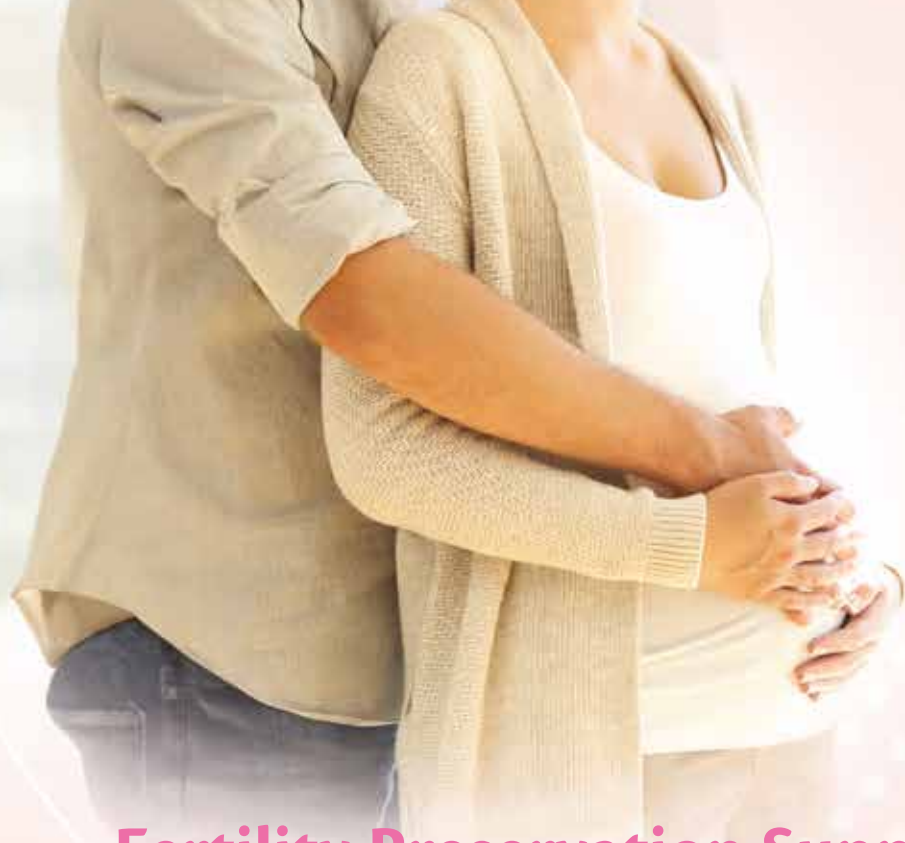
男人之苦要說出口

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



Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme

The diagnosis of cancer is a downhearted news and cancer treatment can have a significant negative impact on a patient's fertility. Many cancer treatments, such as chemotherapy and radiotherapy, can damage the reproductive organs and reduce the number and quality of eggs or sperms, leading to infertility or reduced fertility. Fertility preservation (FP) is a vital component of quality of life in cancer survivors, and it is an important option for young adult cancer patients who wish to have children in the future. The options for FP include egg or sperm freezing, embryo freezing or ovarian tissue freezing. However, these procedures and freezing charges can be expensive and are not covered by insurance and public health service.

In view of this, we launch a fertility preservation support service partnering with The University of Hong Kong and the Chinese University of Hong Kong to cater for the need. If you are a permanent Hong Kong resident with age ranges from 18 to 35 years old and just newly diagnosed a cancer but have fertility wish, please take immediate action to call us for support.

Call 3656 0800

年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃

確診癌症的消息令人沮喪，而癌症治療亦會對患者的生育能力產生重大的負面影響。許多癌症治療，如化學治療和放射治療，會損害生殖器官並降低卵子或精子的數量和質量，從而導致不孕或生育能力下降。生育力保存(FP)是癌症復康人士生活質量的重要組成部分，對於希望在未來生育孩子的年輕成年癌症患者來說，這是一個重要的選擇。FP的選項包括卵子或精子冷凍、胚胎冷凍或卵巢組織冷凍。然而，這些程序和凍結貯存費用昂貴，並且不在保險和公共衛生服務範圍內。

為此，我們與香港大學及香港中文大學合作推出生育力保存支援服務，以配合需要。如果你是香港永久性居民，年齡介乎18至35歲，剛確診癌症但有生育意願，請即行動致電我們尋求支援。

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



We're here to listen

We're here to help

我們以心聆聽，以誠服務。

Our free services and professional carers are here to help you manage the physical, emotional, psychological and social challenges brought about by a cancer diagnosis. Feel free to call us and **become a Hong Kong Cancer Fund User** to enjoy our free services and programmes. Please contact any of our Support Centres for further information.

癌症基金會將與您同行抗癌路。我們的專業關顧團隊為患者及照顧者提供免費專業癌症支援服務，協助處理因確診而為身體、情緒、心理及人際關係所帶來的挑戰。

我們提供一系列的癌症支援服務，從免費的專業諮詢、短期經濟援助，到心理輔導、復康跟進，務求協助癌症病人能在治療過程與心靈上均得到全面的支援，令病人及家屬不會感到徬徨無助。如有需要，可隨時聯絡我們及**登記成為會員**，免費使用及參加本會的癌症支援服務及活動。

Hong Kong Cancer Fund Women Support Centre (Central)
香港癌症基金會婦女服務中心(中環)

☎ 3667 3131

Hong Kong Cancer Fund Support Centre (North Point)
香港癌症基金會服務中心(北角)

☎ 3667 3030

Hong Kong Cancer Fund Jockey Club Support Centre (Kwai Chung)
香港癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)

☎ 3667 3232

Hong Kong Cancer Fund Support Centre (Wong Tai Sin)
香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

☎ 3656 0700