

2023
十月至十二月
OCT - DEC

Link 連繫

Here comes the pleasant and breezy days of Autumn and we are thrilled that we can share some new initiatives with you!

For any young adult cancer patients, aged between 18 to 35 years old, who have just been diagnosed with cancer, we are collaborating with HKU and CUHK for Fertility Preservation support. For anyone that is recovering from surgery for colorectal cancer we have our new stoma care packs which are being distributed by our Centres, the HK Stoma Association and Tuen Mun Hospital Stoma Group.

To learn more about these and all of our programmes please do drop in to your nearest Cancer Support Centre.

徐風微微吹來，秋天的到來令人心情舒暢，我們在這裡亦很欣喜和大家分享本會的最新服務。

我們與香港大學和香港中文大學合作，期望為18至35歲剛確診患上癌症年青人提供生育力保存支援服務。此外，為了關護剛接受造口手術的大腸癌患者，本會特別製作了全新的造口護理包，有需要人士可到本會服務中心、香港造口人協會或屯門醫院造口之友免費索取。

如欲查詢以上服務或本會的其他課程活動，歡迎到訪我們的任何一間的服務中心了解更多。

Enrolment date starts:
19, 20 September 2023
from 9:00am onwards

接受報名日期：
2023年9月19日、20日
上午9時正開始

Enquiry and Enrolment:
查詢及活動報名：

3667 3030 北角

3667 3232 葵涌

3656 0700 黃大仙

3667 3131 中環



癌症基金會
CANCERFUND



ENGLISH



中文



諮詢熱線
HELPLINE

3656 0800

www.cancer-fund.org

Our Support Centre 服務中心

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

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

Wong Tai Sin 黃大仙

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

North Point 北角

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Central 中環

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Kwai Chung 葵涌

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

鳴謝

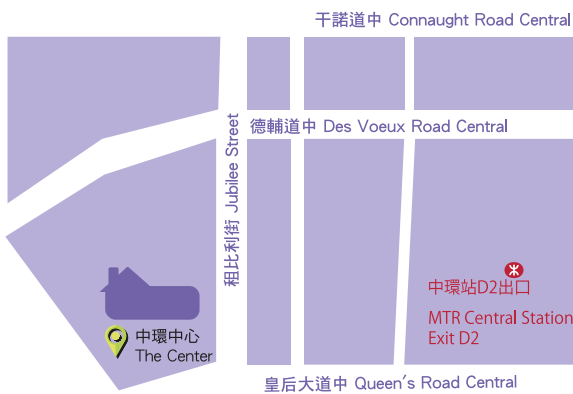
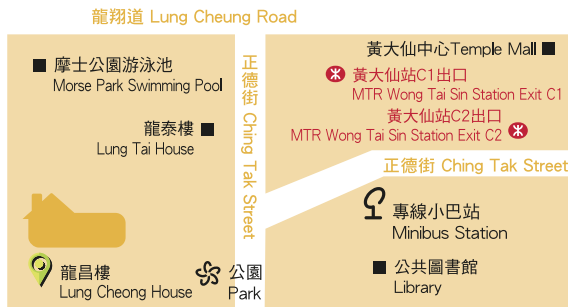


傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Iam Foundation Limited

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

TABLE OF CONTENT 目錄

Our Support Centre 服務中心	1
Table of Content 目錄	2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services 香港癌症基金會個人關顧服務	3
Programme Introduction 活動簡介	4
Guide to Enrol 活動報名指引	5
Guide to Search 選擇活動課程指引	7
Our Programmes are going ONLINE 網上活動	8
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	15
Treatment 治療中	17
Survivorship 康復期	22
Advanced Stage 復發/紓緩期	33
Women's Cancer 婦女癌症	36
Men's Cancer 男性癌症	45
Young Adult's Cancer 青年癌症	50
Rainbow Club 彩虹會	52
Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動	55
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 颱風暴雨信號服務安排	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 本會竭誠為您提供乳癌支援服務	78
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	79
It's Time to Man Up 男人之苦要說出口	80
We Help Those in Need 幫助受癌症影響的有需要人士	81
Our Volunteering Programme 協航者義工服務	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 October to December 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; 15-54)	Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list).	Tuesday, 19 Sep	Wednesday, 20 Sep
Wellness Programme (P.14; 55-71)	- 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.		

2. During the enrolment period (19, 20 Sep), 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 (19, 20 Sep), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel. 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10至12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； 15-54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； 55-71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。		
		9月19日(星期二)	9月20日(星期三)

2. 活動報名期間(9月19、20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. 9月19、20日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由9月21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！

認識影像掃描檢查 Talk on Medical Imaging (K464)



日期：12月2日(週六)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：葵涌服務中心
講員：李艷萍醫生
(香港大學放射診斷學系臨床助理教授)
對象：癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第15頁

中醫調理之秋季湯水養生之道 Chinese Medicine Treatment - Autumn Soup Therapy for Better Health (C341)



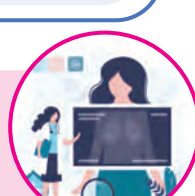
日期：10月30日(週一)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：網上進行
講員：註冊中醫師
對象：癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第25頁

與癌共存系列 - 與紓緩科醫生對話 Living with Cancer - Dialogue with a Palliative Doctor (K496)



日期：12月2日(週六)
時間：下午2:30-4:30
地點：網上進行
講員：蔡源霖醫生(臨床腫瘤專科醫生)
對象：第四期或復發的癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第33頁

乳癌治療新趨勢 New Trends in Treatment of Breast Cancer (F227)



日期：11月14日(週二)
時間：上午9:30-11:00
地點：中環服務中心
講員：潘智文醫生(臨床腫瘤科專科醫生)
對象：乳癌患者及照顧者
*詳情請參閱第36頁

從中醫角度看荷爾蒙治療 引致的更年期症狀 The Menopausal Symptoms Caused by Hormone Treatment from the Perspective of Traditional Chinese Medicine (F243)



日期：10月26日(週四)
時間：上午10:00-11:30
地點：網上進行
講員：註冊中醫師
對象：乳癌及婦科癌患者
*詳情請參閱第41頁

了解前列腺癌的新趨勢 New Trends of Treatment for Prostate Cancer (W572)



日期：11月4日(週六)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：黃大仙服務中心
講員：簡煒文醫生(臨床泌尿外科專科醫生)
對象：前列腺癌患者及照顧者
*詳情請參閱第45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!

照顧者大休息日 Time for Break - Caregivers (C335)



日期：12月2、9日(週六)
地點：北角服務中心
講員：王敏詩女士(註冊社工)
對象：照顧者
*詳情請參閱第19頁

與內在小孩對話 Talk to Inner Child (W535)



日期：10月30日(週一)
地點：網上進行
講員：安靜女士(註冊催眠治療師)、
趙佩詩女士(註冊社工)
對象：癌症患者
*詳情請參閱第20頁

收納的藝術系列III - 廚房浴室篇 Art of Organize: My Kitchen & Bathroom (K476)



日期：11月15日-12月13日(逢週三)
地點：葵涌服務中心
講員：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24頁

癌症對生育的影響 Implication for Fertility of Cancer Patients (F225)



日期：10月7日(週六)
地點：中環服務中心
講員：香港大學社會工作及社會行政學系副教授
對象：乳癌及婦科癌症患者及照顧者
*詳情請參閱第36、51頁

預防淋巴水腫舞蹈 Lymphoedema Prevention Dance (F235)



日期：10月31日-11月21日(逢週二)
(11月14日除外)
地點：港島區舞蹈室
講員：跳舞導師
對象：乳癌及婦科癌症患者
*詳情請參閱第39頁

術後好男人「性在有心人」 Prostate Talk on Sexual Intimacy (C367)



日期：10月7日(週六)
地點：北角服務中心
講員：吳穎英醫生(家庭醫生、性治療師)
對象：男性癌症患者(前列腺癌患者優先)
*詳情請參閱第45頁

YOU CAN - 觀星之旅 YOU CAN - Stargazing Outing Programme (K515)



日期：11月11日(週六)
地點：石澳
講員：觀星導師、周綺汶女士、
謝蘊妍女士(註冊社工)
對象：18-39歲年輕癌症患者及家屬
(每位患者最多可由一位家屬陪同參與)
*詳情請參閱第51頁

親子關係增潤工作坊 - 攀岩抱石運動及運動後按摩班 Parent-Child Workshop - Bouldering and Muscle Massage (W588)



日期：10月7日(週六)
地點：荃灣
講員：謝蘊妍女士(註冊社工)
對象：18-39歲年輕癌症家長及子女 /
彩虹會家庭
*詳情請參閱第50、53頁

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
K460	10月9日(週一)	下午2:30-4:00	1	葵涌	周綺汶女士	8人
K461	11月8日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	葵涌	周綺汶女士	8人
C327	10月14日(週六)	上午10:30-11:30	1	北角	張韻茹女士	6人
C328	11月11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：



<https://www.youtube.com/watch?v=OdWrtMy6ASU>

適用於
Android手機：



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

Dietetic Talk for Vegetarian

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C329	5 Oct (Thu)	2:00-4:00pm	1	 Online	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	unlimited
Target Group	Patients					

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
K462	12 Oct (Thu)	11:00am-12:30pm	1	 Online	Ms Ella Li (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
K463	19 Oct (Thu)	11:00am-12:30pm	1	 Online	Ms Ella Li (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Developing Self-Compassion

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C330	7 Oct (Sat)	10:00am-12:00nn	1	 Online	Ms Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	12
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

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
F218	9 to 30 Oct (Every Mon) (Except 23 Oct)	11:00am-12:00nn	3	 Online	Ms Pervin Shroff	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Crochet with Love

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C331	16 & 23 Dec (Sat)	10:00am-12:00nn	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.					

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



Yoga for Managing Lymphoedema in Upper and Lower Limbs

ENG

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C382	12 Oct - 9 Nov (Every Thu)	10:15-11:45am	5	Smithfield Sports Centre	Ms Maja Minic	30
Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	1. Address: Dance Room, 5/F, Smithfield Municipal Services Building, 12K Smithfield, Kennedy Town. (near MTR Kennedy Town Station Exit A); 2. Please bring a medium size towel.					

Improve your Posture through The Feldenkrais Method NEW

ENG

廣

This four week programme will support the development of a healthy posture by facilitating new habits that will improve your balance and ease of movement.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C392	7-28 Nov (Every Tue)	11:30am-1:00pm	4	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	18
Target Group	For all cancer stage patients					
Remarks	1. Address: Room 1701, Far East Consortium Building, 121 Des Voeus Road Central (near MTR Central Station Exit B or MTR Sheung Wan Station Exit E1); 2. 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
C399	30 Nov (Thu)	10:00-11:00am	1	North Point	Mr Tsering Ngodup	8
C400	30 Nov (Thu)	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.					

English

新症

治療中

康復

復發/紓緩期

婦女癌症

男性癌症

青年癌症

彩虹會

身心靈

Newly Diagnosed 新症

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
K464	12月2日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌	李艷萍醫生(香港大學放射診斷學系臨床助理教授)	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
F219	10月30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
C332	11月27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
K465	12月27日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

新症分享會 - 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，從而改善體質。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W518	11月2日(週四)	上午10:00-11:45	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					

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
W519	11月2日(週四)	上午11:45-下午12:45	1	黃大仙	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)、謝蘊妍女士(註冊社工)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名)、腸胃癌患者及照顧者(10名)、頭頸癌患者及照顧者(10名)、乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名)、前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)。					

血癌及淋巴瘤同路人分享

Peer Sharing Programmes for Blood Cancer and Lymphoma Patients

讓血癌及淋巴瘤患者及其照顧者連在一起，彼此激勵，分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W520	11月4日(週六)	下午3:00-5:00	1		李沛泉先生(註冊社工) 心血會義工	25
對象	血癌及淋巴瘤患者及照顧者					
備註	與心血會合辦活動。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W521	12月9、16日 (週六)	上午10:00-下午12:30	2		趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌、喉癌等)					

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
C333	10月26日(週四)	上午10:00-中午12:00	1		盧紹熙先生(註冊社工)	15
W522	11月20日(週一)	下午2:30-4:30	1	 	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
W523	11月15日(週三)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

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

由資深社工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
W524	10月18日(週三)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生(註冊社工)	15
W525	12月13日(週三)					
對象	癌症患者及照顧者					

Treatment 治療中

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W526	10月4日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生)	30
W527	12月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	30
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌者給予意見及諮詢，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
W528	11月22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					

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

由專科醫生為胃、食道癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W529	12月27日(週三)	下午2:00-4:00	1	 黃大仙	張鼎堅醫生(腸胃及肝臟專科醫生) 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。					

營養飲食 Diet

「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
K467	10月11日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

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
W530	11月2日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

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
C334	11月9日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F220	11月16日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肺癌患者及照顧者 					
W531	12月6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	腸癌患者及照顧者 					
K468	12月20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	胃癌及食道癌患者及照顧者					
W532	12月29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	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					

與中醫有約 - 腸癌患者及照顧者交流會 Chinese Medicine - Colon Cancer Patients and Caregivers

與中醫淺談腸癌患者及照顧者分享日常護理、飲食湯水，建立健康生活模式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W533	10月30日(週一)	下午3:30-5:30	1	 黃大仙 	註冊中醫師	20
對象	腸癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

肺癌患者 - 持續治療之健康飲食篇 Healthy Diet for Lung Cancer Patients with Sustaining Treatment

認識肺癌持續治療對身體的影響及相關的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W590	11月1日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	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	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W591	12月7-28日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	4	 黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					

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
C335	12月2、9日 (週六)	下午2:30-4:30	2	北角	王敏詩女士(註冊社工)	10
對象	照顧者					

症狀處理 Symptom Management

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

講解化療導致的副作用及其舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F221	10月27日(週五)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	20
K469	11月23日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

癌症治療引起的腸胃不適護理貼士

Caring Tips On Cancer Treatment - Induced Gastro-Intestinal Upset

講解癌症治療期間常見的腸胃不適及相關護理方法以緩解症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W534	11月6日(週一)	上午11:00-下午12:30	1	黃大仙	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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
F222	11月2日(週四)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者					

情緒及心靈治療 Emotion

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
K470	12月13、20日 (週三)	上午:10:30-中午12:00	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。					

與內在小孩對話 Talk to Inner Child

嘗試從探索內在小孩，放下過去、親近自己、抒解當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W535	10月30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)	30
對象	癌症患者					

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

工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C336	11月3日(週五)	上午10:00-中午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。					

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
K471	11月30日、12月7日 (週四)	下午2:30-5:30	2	葵涌 及外出活動	黃子峰先生(註冊社工) 森林浴嚮導員	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。					



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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K472	12月1-15日 (逢週五)	上午10:30-下午12:30	3	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	復發癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Care & Cancer™

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W537	11月25日、12月3日 (週六)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	癌症患者與照顧者須同時出席。					

假使離別不似預期 Coping with Unexpected Endings and Loss

面對自己與親人的生離死別，反思人生與無常，學習面對人生的苦。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W564	10月28日(週六)	下午2:30-4:00	1	網上進行	屯門醫院覺醒心靈 關顧服務衍隱法師	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先。					

將至之時 - 人本表達藝術小組 When The Time Comes: Person-Centred Expressive Arts Group

基於人本心理治療的理念，藉著表達藝術活動回顧生命或面對死亡的個人意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K553	10月27日-12月1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，第四期或復發的癌症患者將獲優先考慮； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

運用指尖帶動乾粉彩在畫紙上遊走，繪畫對聖誕佳節到來的祝願與期許。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K494	12月15日(週五)	上午10:30-下午1:00	1	葵涌	義務日本和諧粉彩 正指導師	8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先。					

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

透過手沖咖啡的過程，讓照顧者放下壓力，檢視當下情緒，與家人共同面對病患。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W536	11月4-25日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	6
對象	照顧者					
備註	首次參加者優先。					



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
C337	10月13日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

體重管理減低復發風險講座 Weight Management Talk

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W538	10月17日(週二)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

食物營養標籤多面睇 Food Label Reading

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K473	10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)	不限
對象	癌症康復者					

夠「營」素食講座 Dietetic Talk for Vegetarian

食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K474	10月25日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

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

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為康復者講解外出飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C338	10月27日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的日常護理產品，用天然方法自我呵護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K475	10月16日(週一)	下午2:30-4:30	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
W539	10月10日(週二)	下午3:00-4:30	1	黃大仙	黃秋霞女士(義務導師)	16
C339	10月19日(週四)	下午2:00-3:30	1	北角	陳慧敏女士(義務導師)	8
C340	10月19日(週四)	下午4:00-5:30	1	北角	陳慧敏女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	參加者請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小) / 鮮檸檬汁(一個檸檬分量) / 一隻生雞蛋。					

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

從香薰體驗中，開啟一節放鬆身心、覺察自己、療愈自己的芳香旅程；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
W540	11月16日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	張奇麗女士(香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	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。					

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
W541	12月7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。					

眉型設計工作坊 Eyebrow Design Workshop

教授參加者設計眉型及畫眉技巧，幫助她們重建形象及自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W542	11月25日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	葉燕玲女士、葉燕華女士、 葉燕燕女士(美容及化妝導師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加，參加者將先列作後備，經職員確定參加名額； 2. 如皮膚易敏感的參加者，請自帶眉型化妝工具。					

收納的藝術系列 III - 廚房浴室篇 Art of Organize: My Kitchen & Bathroom

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
K476	11月15日-12月13日 (逢週三)	下午3:30-5:30	5		徐千婷女士(日本生活 規劃整理師1級認證收納師)	25
對象	癌症康復者及家屬					
備註	首次參加「收納的藝術系列」優先。					

樂陶陶(進階班) Advance Ocarina Class

進深學習陶笛吹奏技巧，以持續改善癌症治療後的影響，並經驗身心靈的改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W543	10月14日-12月30日 (逢週六)(11月4日 、12月2日除外)	下午1:00-2:00	10		謝健文先生(音樂老師) 趙佩詩女士(註冊社工)	10
對象	頸、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌等)					
備註	只適合曾參與樂陶陶初班參加者。					

「讓我啟航」康復者再培訓及就業簡介會 Career Talk for Survivors

為有意重投職場的癌症康復者講解求職準備，由分析職志傾向，分享市場趨勢和職位分布，以及解答康復者回歸職場的迷思，並會介紹社會資源及推介職業導航課程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W557	11月23日(週四)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

症狀處理 Symptom Management

癌症疼痛的護理 Dealing with Cancer Pain

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K477	11月15日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

肺癌及肺部擴散的症狀處理

Symptom Management in Lung Cancer and Lung Metastasis

早期的肺癌可能完全沒有病徵。但隨著病情轉變，肺癌或肺部擴散的病人可能會出現痰多氣喘的狀況。護士會講解常見的症狀及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K478	12月7日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	肺癌患者及照顧者優先					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫調理之秋季湯水養生之道 Chinese Medicine Treatment - Autumn Soup Therapy for Better Health

介紹一系列秋季湯水，促進身體復原及舒緩不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C341	10月30日(週一)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

中醫與手腳麻痺 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
K479	11月1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					

情緒及心靈治療 Emotion

甲狀腺癌患者之我手繪我心 Mindful Painting for Thyroid Cancer Patients and Caregivers

無需認識繪畫技巧，透過繪畫，了解當下思緒與感覺，帶來療癒的時刻。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W544	10月21日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 黃大仙	待定 註冊社工	16
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

療癒咖啡 Healing Coffee

藉由認識及沖泡咖啡的過程，學習專注、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
W545	11月3-24日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	6
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先。					

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
W547	工作坊： 11月7日(週二)	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
W548	小組： 11月14日-12月12日 (逢週二)		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。					

祝福滿滿 - 擴香石掛飾 Symbol of Blessing - Aroma Stone Decoration

透過擴香石掛飾製作，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
W550	12月4、11日 (週一)	上午10:30-下午12:30	2		謝蘊妍女士(註冊社工)	12
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。					

秋之靜 - 花藝活動 Flower Art in Autumn Silent

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
W546	11月7日(週二)	下午2:30-5:00	1		梁詠茵女士(專業花藝導師) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					

探索失去與失落 Exploring Losses in Life

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W549	11月30日(週四)	下午3:00-5:30	1		註冊臨床心理學家	15
對象	癌症患者及照顧者					

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
K480	10月19日-11月9日 (逢週四)	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。					

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

透過水墨畫，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W551	A班評估： 11月7日(週二)	上午10:30-下午1:00	1	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
	A班小組： 11月14日-12月5日 (逢週二)		4			
W552	B班評估： 11月7日(週二)	下午3:00-5:30	1	 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
	B班小組： 11月14日-12月5日 (逢週二)		4			
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。					

「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
K481	11月6-27日 (逢週一)	上午10:30-中午12:00	4	葵涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
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。					

重敘生命故事 Retelling Your Life Story

透過敘事治療，重新發掘人生中重要的經歷，對生命產生另一番體會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K482	10月11日-11月15日 (逢週三)(11月8日除外)	上午10:00-中午12:00	5	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。					

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
K483	10月7日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	10
對象	癌症患者及照顧者/親友					
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. 癌症患者與照顧者/親友須同時出席。					

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
K484	10月13日-12月1日 (逢週五)	下午3:00-5:00	8	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 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 - 酒精墨水藝術 Heal Your HeARTs: Alcohol Ink Art

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K485	10月14日-11月4日 (逢週六)	下午2:00-3:30	4	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

以藝療心 - 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
K486	11月7-28日 (逢週二)	上午10:00-下午1:00	4		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
K487	11月14-28日 (逢週二)	下午3:30-5:00	3		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/親友					
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； 4. 癌症患者與照顧者/親友須同時出席。					

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

透過自己的聲音，感受生命中得與失的重量和輕省，探索擁抱和放下的自在。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C342	評估： 10月26日(週四)	下午3:00-5:00	1		周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 11月2日-12月7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，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加； 2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

網上藝術治療工作坊 Online Art Therapy Workshop

認識藝術治療，透過簡單創作活動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
K488	10月12日(週四)	上午10:30-下午12:30	1		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

透過繩的藝術和創作，協助探索癌症路上得與失，重整康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C343	評估： 10月18日(週三)	上午10:30-下午1:00	1		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
	小組： 10月25日-11月29日 (逢週三)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

身與心的音樂結連 - 音樂治療小組(階段一)

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K489	評估： 10月30日(週一)	下午3:00-5:00	1		周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 11月6日-12月11日 (逢週一)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加； 2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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
F224	10月19日-11月23日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
K490	11月6-27日 (逢週一)	上午10:30-下午12:30	4		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者及照顧者					
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。					

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
F223	11月15日-12月13日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5	 中環	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備，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

藉著創造過程建立自我關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K491	11月30日-12月21日 (逢週四)	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。					

藝術治療夫婦工作坊 - 羊毛氈 Material Based Art Therapy Couple Workshop - Felting

藉著與照顧者共創創造過程，加深患者與照顧者的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K492	12月16日(週六)	上午10:00-下午12:30 及下午2:00-4:30	1	 葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者及其伴侶共組參加					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動；3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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
C344	11月3-24日 (逢週五)	下午2:00-3:00	4	 北角	梁子茵女士(資深教練)	10
C345	12月1-22日 (逢週五)	下午2:00-3:00	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。					

健身六字訣 Liu Zi Jue for Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W587	11月9日-12月14日 (逢週四)	上午10:30-11:30	6	 網上進行	梁玉玲女士	25
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠參與所有節數的參加者； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。					

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

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
K466	12月6日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	註冊物理治療師	20
對象	腸癌患者及照顧者					

休閒系列 Leisure

以藝寬心 - 和諧粉彩 - 粉紅革命

Soothing HeARTs: Pastel Nagomi Art - Pink Revolution Special

踏入十月乳癌關注月，響應「癌症基金會粉紅革命」，是次和諧粉彩教案以粉紅色為主調，喚起對乳癌防治與關注。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K493	10月20日(週五)	上午10:30-下午1:00	1	 葵涌	義務日本和諧粉彩正指導師	7
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。					

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
C346	10月6-20日 (逢週五)	下午2:00-3:30	3	 北角	李昇敏先生(義務導師)	8
C347	10月6-20日 (逢週五)	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。					

同路人小聚 - 手工體驗工作坊(布藝袋創作)

Synergy Home - Handcraft Workshop (Fabric Bag Creation)

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
C348	10月9日-11月6日 (逢週一) (10月23日除外)	下午3:00-5:00	4	 北角	蔡鳳華女士(義務導師)	10
對象	癌症患者					
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。					

窩心暖暖編織班 Knitting with Love and Warmth

讓您為自己或心愛的人編織頸巾，迎接窩心暖暖的冬天。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K495	10月10-24日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3		義務編織導師	8
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加；2. 參加者必須出席第一節課堂。					

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
W553	10月18日(週三)	下午2:30-4:30	1		梁潔文女士(手工導師)	10
W554	11月23、30日 (週四)	下午2:30-4:30	2		大雄這一家(手工導師)	10
W555	12月13日(週三)	下午2:30-4:30	1		賈瑞暖女士(手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報W553(迷你乾花手作)、W554(鉤織體驗)、W555(黏土體驗)其中一班； 2. 參加者將先列作後備。					
C349	12月4-18日 (逢週一)	下午2:00-3:30	3		陳慧敏女士(義務導師)	8
C350	12月4-18日 (逢週一)	下午4:00-5:30	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C349(聖誕飾品創作班A)或C350(聖誕飾品創作班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； 3. 首次參加者優先。					

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
C351	10月28日-12月9日 (逢週六) (11月25日除外)	上午10:00-下午12:30	6		施澤慧女士(註冊社工) 崔鉅勳夫婦(義務導師)	12
對象	乳科及婦科癌患者及伴侶					

夫婦小組 Couple Group

學習瑜伽從而讓夫婦建立親密關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W556	11月20日-12月18日 (逢週一)	下午7:00-9:00	5		黃金鳳女士(註冊社工) 黎美心女士(瑜伽導師)	16
對象	癌症患者及其伴侶，二人必須同時出席					
備註	首次參加者優先。					

Advanced Stage 復發/紓緩期

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與癌共存系列 - 與紓緩科醫生對談 Living with Cancer - Dialogue with a Palliative Doctor

由紓緩科醫生告訴參加者如何處理晚期癌症的痛楚和其他不適症狀，釐清當中的謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K496	12月2日(週六)	下午2:30-4:30	1	網上進行	蔡源霖醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	25
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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
W559	10月19、26日 (週四)	下午2:00-5:00	2	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工)	8
W561	11月17、24日 (週五)	下午2:00-5:00	2	黃大仙	冼穎釗女士(註冊社工)	8
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					

「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
W560	11月16日-12月7日 (逢週四)	下午2:30-5:00	4	黃大仙	張家柱先生(專業攝影師)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					

「酒精·墨語」酒精墨水工作坊 The Alcohol Ink Dialogues

透過酒精墨水創作表達內心感受，享受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W562	11月9日(週四)	上午10:00-下午12:30	1	黃大仙	義務酒精墨水藝術導師	10
W563	12月14日(週四)	上午10:00-下午12:30	1	黃大仙	義務酒精墨水藝術導師	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

假使離別不似預期 Coping with Unexpected Endings and Loss

面對自己與親人的生離死別，反思人生與無常，學習面對人生的苦。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W564	10月28日(週六)	下午2:30-4:00	1	網上進行	屯門醫院覺醒心靈 關顧服務衍隱法師	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K498	12月1-15日(逢週五)	上午10:30-下午12:30	3	網上進行	王敏珩女士(註冊臨床心理學家)	10
對象	復發癌症患者					
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。					

將至之時 - 人本表達藝術小組 When The Time Comes: Person-Centred Expressive Arts Group

基於人本心理治療的理念，藉著表達藝術活動回顧生命或面對死亡的個人意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K553	10月27日-12月1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，第四期或復發的癌症患者將獲優先考慮； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

運用指尖帶動乾粉彩在畫紙上遊走，繪畫對聖誕佳節到來的祝願與期許。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K494	12月15日(週五)	上午10:30-下午1:00	1	葵涌	義務日本和諧粉彩正指導師	8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先。					

症狀處理 Symptom Management

與癌共存系列 - 中醫治療與緩痛 Living with Cancer - Chinese Medicine and Pain Management

認識如何透過中醫治療，處理晚期癌症患者的疼痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W592	11月4日(週六)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	香港防癆會陳詩雅醫師	30
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	晚期的癌症患者及照顧者優先，其他參加者先列作後備。					

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
K499	11月22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	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K500	12月2日(週六)	下午2:30-4:30	1	網上進行	淨蓮法師(大覺福行中心)	20
對象	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
C352	11月18日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	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
C353	11月25日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	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. 所有參加者將先列作後備。					

秋天影靚相 Capturing Precious Moments Photography

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C354	11月3日(週五)	下午3:00-5:00	1	北角	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多3個家庭參與，每個家庭4人為上限；2. 所有參加者將先列作後備。					

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

通過小組形式處理喪失親人的傷痛及學習適應生活上的轉變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W593	11月18日-12月23日 (逢週六)	上午9:30-下午12:30	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C355	11月18、25日 (週六)	下午3:00-4:30	2	網上進行	盧紹熙先生(註冊社工)	12
對象	晚期癌症患者及照顧者					

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

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
W594	11月11日(週六)	下午2:30-5:00	1	「一切從簡」殯儀社企 (長沙灣266-268號 昌發商業大廈302室)	伍桂麟先生	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	晚期癌症患者及照顧者優先，其他參加者先列作後備。					



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

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

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

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F225	10月7日(週六)	上午11:15-下午12:45	1	中環	香港大學社會工作及社會行政學系副教授	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

認識治療乳癌的藥物 Understanding Medication Therapy for Breast Cancer

由專科醫生講解乳癌治療的藥物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F226	10月31日(週二)	上午9:30-11:00	1	中環	李孔敏醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及照顧者					

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

由專科醫生講解乳癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F227	11月14日(週二)	上午9:30-11:00	1	中環	潘智文醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及照顧者					

義乳探索 Talk About Breast Prosthesis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K501	11月16日(週四)	中午12:00-下午1:00	1	葵涌	義乳內衣專業顧問	30
對象	乳癌患者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W565	11月17日(週五)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者					

「我可以吃糖嗎？」講座 Diet Myth Talk

本講座以文獻及臨床科學研究拆解參加者對各種食物、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
W566	12月11日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	乳癌或婦科癌患者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C356	11月7日(週二)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

體重管理減低乳科及婦科癌症的復發風險講座
Weight Management Talk for Breast and Gynae Cancer Survivors

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C357	11月28日(週二)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌康復者					

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
F228	11月24日(週五)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	乳癌及婦科癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F229	12月8日(週五)	下午1:30-3:30	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症康復者					

「康復的飲食原則和迷思」問與答

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

工作坊會先收集參加者對於治療後飲食的疑問，內容會按提問度身剪裁，希望幫助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
F230	12月22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	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

適應小組 - 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
F231	11月9、16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
K502	12月5、12日 (週二)	下午2:30-4:30	2	網上進行	駱倩儀女士(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。					

頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F232	10月19日(週四)	上午10:00-11:30	1	網上進行	專業頭皮治療師	40
對象	乳癌及婦科癌患者					

光彩自信外而內 Beautiful Inside Out

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K503	11月4日-12月2日 (逢週六) (11月18日除外)	下午2:30-4:30 (第一至三節) 上午10:00-中午12:00 (第四節)	4	葵涌	駱倩儀女士(註冊社工) 造型指導及化妝師	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					

變出自信 - 包綁頭巾工作坊 Hair Scarf Wrapping Workshop

讓化療影響有脫髮困擾的癌症患者學習包綁頭巾技巧，除保護頭部外，更添自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C358	12月16日(週六)	下午3:00-4:00	1	北角	關麗貞女士(義務導師)	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 只限首次參加者； 2. 參加者需要自備棉質頭巾。					

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
F233	10月21、28日 (週六)	下午3:00-4:30	2	 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：水苔植物球DIY。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F234	11月18日(週六)	下午3:00-5:00	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。					

症狀處理 Symptom Management

預防淋巴水腫舞蹈 Lymphoedema Prevention Dance

預防淋巴水腫舞蹈會以輕鬆的方式讓參加者認識淋巴水腫的預防及護理方法，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
F235	10月31日-11月21日 (逢週二)(11月14日除外)	上午10:00-中午12:00	3	港島區 舞蹈室	跳舞導師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 上堂前建議先作淋巴水腫評估，詳情可聯絡各中心護士。					

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
F236	10月26日(週四)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	50
對象	乳癌患者					

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

講解乳科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
F237	10月18日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	乳癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F238	10月25日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	15
F239	11月30日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	 中環	湯淑嫻女士(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。					

康復護理知多D - 乳科癌患者

Nursing Care at Recovery Stage for Breast Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F240	12月13日(週三)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

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
F241	11月8日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

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
W568	評估： 11月29日(週三)	上午9:30-11:00	1	 網上進行	註冊物理治療師	15
	課堂： 12月13-27日 (逢週三)	上午9:30-11:00	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。					

淋巴水腫護理產品概覽 Showcase of Lymphoedema Care Products

邀請淋巴水腫護理產品的公司展示及介紹相關護理產品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W569	10月28日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 黃大仙	淋巴水腫護理產品公司	50
對象	乳癌或婦科癌患者及照顧者					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W567	評估： 11月1日(週三)	上午9:30-11:00	1	 網上進行	註冊物理治療師	15
	課堂： 11月8-22日(逢週三)	上午9:30-11:00	3	 黃大仙		
F242	評估： 12月5日(週二)	上午10:00-下午1:00	1	 中環	註冊物理治療師	15
	小組： 12月6-20日(逢週三)	下午4:00-5:30	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

乳我跳出彩虹 - 研習班 Rainbow Dancing - Revision Class



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
W570	10月5-26日 (逢週四)	上午10:00-11:00	4	黃大仙	註冊護士/義工導師	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(乳我跳出彩虹)工作坊。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

乳癌患者體質與中醫調理飲食 Healthy Diet of Breast Cancer with Chinese Medicine Treatment Perspective



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K504	10月6日(週五)	下午2:30-4:00	1	網上進行	註冊中醫師	50
對象	乳癌患者及照顧者					

從中醫角度看荷爾蒙治療引致的更年期症狀 The Menopausal Symptoms Caused by Hormone Treatment from the Perspective of Traditional Chinese Medicine



更年期初期症狀，最常見的包括夜汗、熱潮紅，甚至失眠、煩躁，從中醫角度看荷爾蒙治療引致的各種症狀及紓緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F243	10月26日(週四)	上午10:00-11:30	1	網上進行	註冊中醫師	60
對象	乳癌及婦科癌患者					

周邊神經病變講座 Talk for Neuropathy



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F244	11月16日(週四)	上午10:00-11:30	1	網上進行	註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者					

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
F224	10月19日-11月23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
W547	工作坊： 11月7日(週二)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
W548	小組： 11月14日-12月12日 (逢週二)		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。					

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
C359	10月3-24日 (逢週二)	下午2:30-4:30	4	北角	王敏詩女士(註冊社工)	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
F223	11月15日-12月13日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5	中環	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W571	10月4-18日 (逢週三)	上午9:30-11:00	3	 黃大仙	註冊物理治療師	15
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。					

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
K505	12月1-15日 (逢週五)	下午3:00-4:30	3	 網上進行	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	參加者將先列作後備，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
C360	11月7-21日 (逢週二)	上午10:00-11:30	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 - 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
C361	12月6-20日 (逢週二)	上午10:00-11:30	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. 參加者需已完成治療； 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 - 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
F247	12月4-18日 (逢週一)	上午10:00-11:30	3	 網上進行	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

乳癌、婦科癌症的治療，如：手術、放療、藥物治療等，都可能影響到伴侶之間的親密關係 - 尤其是「性生活」。有見及此，由性治療師解構癌症治療對性方面的身心影響，解答您的「性與親密」的疑難，協助您與伴侶重構癌後親密關係及健康和安全的性愛關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K506	10月21日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌	蔡兆欣女士 (認可性治療師)	30
對象	已完成治療的乳癌或婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					

「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
C351	10月28日-12月9日 (逢週六)(11月25日除外)	上午10:00-下午12:30	6	北角	施澤慧女士(註冊社工) 崔鉅勳夫婦(義務導師)	12
對象	乳科及婦科癌患者及伴侶					

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

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
C367	10月7日(週六)	下午2:30-4:30	1		吳穎英醫生 (家庭醫生、性治療師)	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					

了解前列腺癌的新趨勢 New Trends of Treatment for Prostate Cancer

專科醫生為前列腺癌患者講解前列腺癌手術治療的新趨勢，術前術後的有關知識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W572	11月4日(週六)	上午10:30-中午12:00	1		簡煒文醫生 (臨床泌尿外科專科醫生)	50
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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

專科醫生為前列腺癌患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K507	11月27日(週一)	下午2:00-3:00	1		陳子揚醫生 (泌尿外科專科醫生)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
C363	12月14日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	 	盧紹熙先生(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)					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K508	10月3、10日 (週二)	上午10:30-下午12:30	2		黃子峰先生(註冊社工)	15
讓參加者交流及分享有關護理、情緒管理及朋輩支援的課題，以加強他們的適應能力，改善生活質素。						
W573	11月23、30日 (週四)	上午10:00-中午12:00	2		註冊社工	10
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。						
C366	12月28日(週四)	下午2:30-4:30	1		盧紹熙先生(註冊社工) 華樂會義工	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

前線加油站：第四期前列腺癌患者分享會 Peer Sharing Program for Stage 4 Prostate Cancer Patients

由註冊社工及中醫師講解，與同路人分享與癌共存的秘訣，並介紹相關的社區資料。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W574	11月13、20日 (週一)	上午10:00-下午12:30	2		註冊社工 周艷秀醫師(註冊中藥師)	8
對象	第四期的前列腺癌患者及照顧者					
備註	活動與伊利沙伯醫院病人資源中心及基督教聯合醫院癌症病人資源中心合辦。					

營養飲食 Diet

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

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F250	12月4日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

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

講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K509	10月25日(週三)	上午11:00-下午12:30	1		李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

認識前列腺癌治療後的失禁和性功能障礙



Managing Incontinence and Sexual Dysfunctions After Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W575	11月11日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	泌尿外科專科護士	50
對象	前列腺癌患者及照顧者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

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

從中醫角度了解前列腺癌的復康調治。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C364	11月6日(週一)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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

男士健體操 Men's Fitness Exercise Class

教授以有氧運動形式進行的體操，提升癌症康復者的肌肉的彈性和強度，並增強心肺功能，促進身體康復。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K497	12月12、21日 (週二、四)	下午2:00-4:00	2	葵涌	健體教練	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 與康樂及文化事務署合辦活動； 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。					

活力詠春(第十九期) Ving Tsun for Vitality (19th Intake)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C365	10月6日-12月22日 (週五)	上午10:00-中午12:00	12	北角	華樂會詠春研習導師	8
對象	前列腺癌患者					
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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W576	10月19日(週四)	上午9:00-下午1:00	1	紫羅蘭山徑	李沛泉先生(註冊社工)	8
對象	男性癌症患者					
備註	1. 集合地點：中環站A出口； 2. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 3. 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及所需戶外活動用品。請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見； 4. 參加者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

前列腺癌患者橡筋帶運動班

Thera Band Exercise Class for Prostate Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W577	10月17、24日 (週二)	下午2:30-4:30	2	 黃大仙	黃家豐先生(體適能教練) 註冊社工	10
對象	前列腺癌患者					

男士乒乓球訓練班 Men Ping Pong Exercise Class

透過一同體驗乒乓球運動，提升參加者的體能，並結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W578	10月26日-11月16日 (逢週四)	下午2:00-4:00	4	蒲崗村道體育館	康文署註冊教練	20
對象	男性癌症患者					
備註	與康樂及文化事務署合辦活動。					

前列腺癌患者交流會之「我和運動有個約會」

Quarterly Gathering for Prostate Cancer Patients - Let's Do Exercise

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W579	11月22日(週三)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	黃家豐先生(體適能教練) 註冊社工	10
對象	前列腺癌患者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

詠春健體班 Wing Tsun for Prostate Cancer

以詠春作強身訓練，改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K510	11月2日-12月7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。					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

大澳一日遊 Happy traveling to Tai O!

透過遊覽大澳，感受漁鄉風情，一同享受溫馨甜蜜的時光、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
K552	11月18日(週六)	上午10:00-下午5:00	1	大澳	梁健國先生(註冊社工)	24
對象	男士癌症患者及伴侶或直系親屬(每個家庭最多2人)					
備註	1. 與康樂及文化事務署合辦活動； 2. 登記後將列入後備，再進行抽籤，於2023年11月1日或之前以電話通知結果； 3. 參加前請衡量個人與家庭成員的體力及健康狀況。					

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
K511	12月4日(週一) 及 12月9日(週六)	上午10:30-下午12:30 (週一) 下午3:00-5:00 (週六)	2	葵涌	黃子峰先生(註冊社工)	14
對象	前列腺癌患者及伴侶					
備註	1. 癌症患者及伴侶，二人須同時出席； 2. 第二節活動於西九文化區茶館劇場進行，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
K512	11月8-29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。					



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 - 年輕癌症患者適應小組

YOU CAN - Adjustment Group for Young Adult Patients

同路人與年輕患者分享抗癌經歷、情緒管理技巧、相關社區資源共享等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K513	10月14、21日 (週六)	下午2:30-4:00	2	葵涌	梁健國先生(註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 親子關係增潤工作坊 - 攀岩抱石運動及運動後按摩班

YOU CAN - Parent-Child Workshop - Bouldering and Muscle Massage

透過親子抱石運動，加強實踐於家庭內運用愛的語言，增加彼此的關懷與溝通。完成運動後一起共享午餐及製作天然肌肉按摩膏，實踐愛的禮物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W588	10月7日(週六)	上午10:00-下午1:00 / 下午2:30-4:30	2	荃灣	謝蘊妍女士(註冊社工)	10對親子
對象	18-39歲年輕癌症家長及子女					
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。					

YOU CAN - 桌遊腦力空間 YOU CAN - Self Esteem Enhancement via Board Game

在集中投入桌遊活動下，訓練患者專注力和記憶力，並透過尋解導向治療介入，發掘自身內在資源，提升自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K514	10月28日-11月25日 (逢週六) (11月18日除外)	下午2:30-4:00	4	葵涌	梁健國先生(註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					



YOU CAN - 觀星之旅 YOU CAN - Stargazing Outing Programme

都市人習慣低頭用電話，是時候抬頭欣賞治愈心靈的星空。從觀星夜瞭解星座奧秘，探索自己的內在需要。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K515	11月11日(週六)	下午4:00-9:30	1	石澳	觀星導師 周綺汶女士 謝蘊妍女士(註冊社工)	20
對象	18-39歲年輕癌症患者及家屬(每位患者最多可由一位家屬陪同參與)					
備註	1. 集合地點：筲箕灣港鐵站； 2. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 3. 參加者需自備飲品、乾糧、雨傘及帽等物品，並穿輕便衣服出席戶外活動。					

YOU CAN - 家長茶聚 YOU CAN - Tea Gathering

與年青家長聚會，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：親子便當(W595) / 媽媽ME TIME(W596) / 故事媽媽(W597) / 與孩子一起面對情緒(W598)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W595	10月13日(週五)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	10
W596	10月27日(週五)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	10
W597	11月24日(週五)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	10
W598	12月8日(週五)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症家長					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K516	10月14日-11月4日 (逢週六)	下午4:00-5:30	4	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	10
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。					



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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F225	10月7日(週六)	上午11:15-下午12:45	1	中環	香港大學社會工作及社會行政學系副教授	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					



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

透過親子外出體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W582	11月19日(週日)	上午10:30-下午3:30	1	假日農場(上水)	冼穎釗女士(註冊社工)	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；集合時間及地點：上午9:30於九龍塘港鐵站集合。					

電影欣賞

W599	12月31日(週日)	上午10:30-下午12:30	1	K-11 Art House	謝蘊妍女士(註冊社工)	60
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 - 親子體驗工作坊 Rainbow Club - Parent-Child Workshop

透過親子體驗活動，提升親子互動，提早為聖誕增添濃厚的節日氣氛。

主題：聖誕松果Art Jam(W583)，聖誕花藝(W584)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W583	12月2日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	黃大仙	Ms May Yeung	20
W584	12月16日(週六)	下午2:30-5:30	1	黃大仙	Ms Queenie Au Ms Olivia Au(花藝導師)	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 - 兒童及青少年藝術治療工作坊 Rainbow Club - Art Therapy Workshop Children and Teenagers

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C370	12月1日(週五)	下午4:30-5:30	1	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5-17歲兒童及青少年					

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
W585	10月28日(週六)	下午3:00-5:00	1	黃大仙 	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
W625	11月11日(週六)	下午 2:30-4:30	1	黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
C368	11月25日(週六)	下午 2:30-4:30	1	北角 	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

彩虹會親子關係增潤工作坊 - 攀岩抱石運動及運動後按摩班

Rainbow Club Parent-Child Workshop - Bouldering and Muscle Massage

透過親子抱石運動，加強實踐於家庭內運用愛的語言，增加彼此的關懷與溝通。完成運動後一起共享午餐及製作天然肌肉按摩膏，實踐愛的禮物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W588	10月7日(週六)	上午10:00-下午1:00 / 下午2:30-4:30	2	荃灣	謝蘊妍女士(註冊社工)	10對親子
對象	彩虹會兒童及其家庭(乳科及婦科癌症患者優先)					
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。					

彩虹會親子關係增潤工作坊 - 家庭攝影

Rainbow Club Parent-Child Workshop - Family Photo Shooting

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W586	11月18日、12月9日 (週六)	下午2:30-4:30	2	黃大仙 	謝蘊妍女士(註冊社工)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	11月18日為家庭攝影日，12月9日為家庭相簿製作日。					

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
C369	11月3-24日 (逢週五)	下午4:30-5:30	4	北角 	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5-8歲兒童					
W589	11月8-29日 (逢週三)	下午4:45-5:45	4	網上進行 	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 - 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：親子便當(W595) / 媽媽ME TIME(W596) / 故事媽媽(W597) / 與孩子一起面對情緒(W598)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W595	10月13日(週五)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	6
W596	10月27日(週五)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	6
W597	11月24日(週五)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	6
W598	12月8日(週五)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	6
對象	彩虹會家長					

彩虹會 - 爸爸媽媽約會時光 Rainbow Club - PaPa MaMa Table for 2

透過愉快的高茶時間重拾夫婦二人的溫馨時光，分享對彼此的關懷、照顧、支持及體諒，感恩彼此在癌症路上的陪伴。同時，孩子將進行創意藝術活動，享受與同齡朋友的愉快時光。
主題：爸爸媽媽約會時光(W626) / 兒童創意藝術工作坊(W627)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W626	12月10日(週日)	下午3:00-6:00	1	待定	謝蘊妍女士(註冊社工)	6個家庭
W627	12月10日(週日)	下午3:00-6:00	1	待定	謝蘊妍女士(註冊社工)	6個家庭
對象	彩虹會家庭					
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 - 網上說故事 Rainbow Club - Story Time

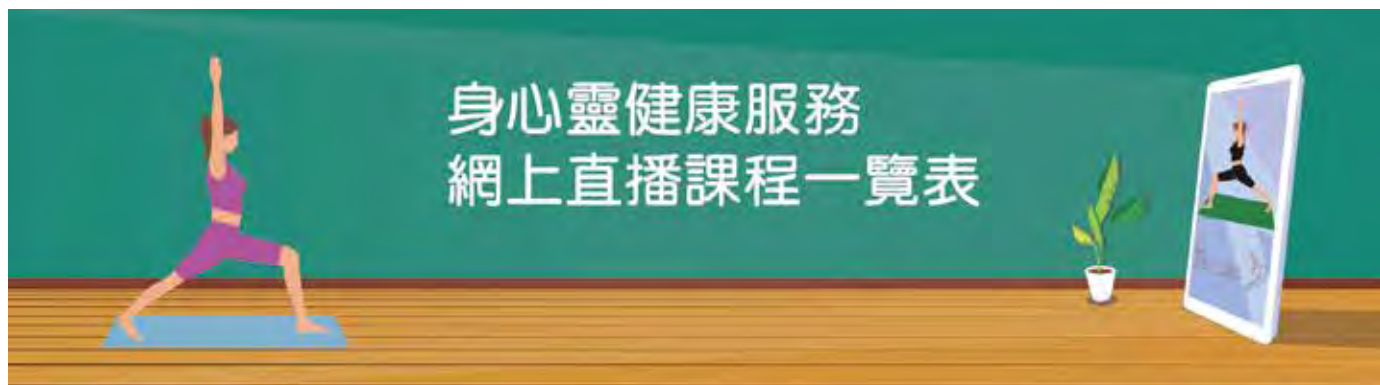
孩子們喜歡聽故事嗎？我們邀請了出色的故事演說者為大家「講故仔」，分享在家庭成員面對癌症後不同的情緒和應對方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W628	12月中	待定	1	網上進行	謝蘊妍女士(註冊社工)	50
對象	彩虹會家庭					

彩虹會 - 兒童遊戲小組 Rainbow Club - Play Group

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
W629	12月14、15、21、22日(週四、五)	下午2:15-3:45	4	網上進行	黃佩淋女士(註冊社工)	6
W630	12月14、15、21、22日(週四、五)	下午4:15-5:45	4	網上進行	黃佩淋女士(註冊社工)	6
對象	彩虹會6-12歲兒童					
備註	參加者將先作後備。					



身心靈健康服務 網上直播課程一覽表

網上直播課程 - 輕鬆體驗我們的身心靈健康服務(無需報名)

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

課程包括瑜伽、普拉提斯、繪畫療愈、整全生活及健康飲食等。

部份設有互動課程，鼓勵學員開啟視頻與導師們互動。

網上直播課程推介：

- 乳癌患者瑜伽
- 呼吸和瑜伽大休息
- 禪繞畫
- 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	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)
	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)
	官涌體育館舞蹈室	佐敦寶靈街17號官涌市政大廈6樓 (近港鐵佐敦站C2或柯士甸站F出口，步行約5分鐘)
	何文田體育館活動室	九龍何文田忠義街1號1樓 (近港鐵何文田站A3出口，步行8分鐘)
新界	紅磡市政大廈體育館舞蹈室	九龍紅磡馬頭圍道11號紅磡市政大廈5樓 (近港鐵黃埔站A出口，步行8分鐘)
	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)
新界	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)

身心靈健康實體課程精選推介：活動需報名

大自然對人類的身心健康帶來許多益處，世界各地有很多關於這方面的研究顯示，在森林中散步，可以幫助紓壓、平衡內分泌、減低抑鬱情緒、促進免疫力和心肺腸胃健康等。

這個秋季，我們特別安排了不同的森林浴及大自然療愈課程，帶大家放慢腳步、感受大自然的美好及為自己身心充電。

森林浴體驗工作坊 Green Care for Cancer

森林浴是指以增進身心健康為目的，來感受和體驗大自然。與一般行山活動不同，在受過訓練的響導引領下，你可以慢下腳步及用五感感受，從而與充滿療愈力量的大自然建立關係。

活動編號 K517

日期 10月24日(週二)

時間 上午9:45-下午1:00

地點 天水圍公園

活動編號 C371

日期 11月24日(週五)

時間 下午1:45-5:00

地點 柏架山

活動編號 W600

日期 12月2日(週六)

時間 上午9:45-下午1:00

地點 九龍仔公園

(活動詳情請參閱第58頁)

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

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

活動編號 K518

日期 11月17日(週五)

時間 上午9:15-下午4:00

地點 大埔滘公園

(活動詳情請參閱第58頁)



此外，我們也拍攝了一系列的「大自然療愈」影片在YouTube頻道播放，介紹在公園或是森林中，透過不同方法，包括森林浴、大自然療愈、靜觀及連結大樹力量等練習，在大自然中洗滌五感，回到當下，重新連結自然與生命本質，照顧自己的身心靈。



歡迎瀏覽以下癌症基金會YouTube頻道：

https://www.youtube.com/playlist?list=PLvWlcNmHJ6jy4Wc7hJW_Z6M9m01G9vc1h

森林浴體驗工作坊 Green Care for Cancer 新

森林浴是指以增進身心健康為目的，來感受和體驗大自然。與一般行山活動不同，在受過訓練的嚮導引領下，你可以慢下腳步及用五感感受，從而與充滿療愈力量的大自然建立關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K517	10月24日(週二)	上午9:45-下午1:00 (請於上午9:45於嘉湖海逸酒店二期正門門口集合，逾時不候。)	1	天水圍公園	陳啟欣女士 黃穎妮女士	17
C371	11月24日(週五)	下午1:45-5:00 (請於下午1:45於康愉街與基利路交界，佛教中華康山學校旁的鯉魚涌水塘花園入口集合，逾時不候。)	1	柏架山	黃穎妮女士 易琪女士	17
W600	12月2日(週六)	上午9:45-下午1:00 (請於上午9:45於延文禮士道入口兒童遊樂場側的涼亭集合，逾時不候。)	1	九龍仔公園	歐陽穎敏女士 區子筠女士	17
對象	癌症患者，W600在職患者優先					
備註	1. 請穿著適合戶外運動的長袖、長褲與運動鞋； 2. 請自備足夠半日的水樽及飲用水，戶外小坐墊及雨具、防曬用品及防蚊液。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K518	11月17日(週五)	上午9:15-下午4:00 (請於上午9:15於港鐵大埔墟站A3出口新達廣場扶手梯旁集合，一起乘車至大埔滘公園，逾時不候。)	1	大埔滘公園	王品涵女士	16
對象	癌症患者，只限首次參加者					
備註	1. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於11月1日前繳交港幣200元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「體驗大自然療愈力一日工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 2. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 3. 參加者需具備一定體力，能於戶外站立或步行1至2小時，並帶著開放的心學習； 4. 請穿著適合戶外運動的薄長袖、長褲與運動鞋； 5. 請自備足夠一日的飲用水、小戶外坐墊及雨具、防曬用品及防蚊液； 6. 請自備不需加熱的午餐。					



人生整理術 - 斷·捨·離工作坊2.0生活版

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。（此工作坊將有練習小組。）

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K544	10月31日(週二)	下午2:30-4:30	1	葵涌	黃佩珊女士	45
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
C401	11月9日(週四)	上午10:00-11:30	1	北角	葉國華先生	15
對象	癌症患者					

癌症按摩護理工作坊 Oncology Massage for Cancer Care 新

將會教授照顧者如何為患者提供舒適安全的按摩，紓緩因癌症治療而出現的副作用或後遺症，幫助改善患者情緒及提高生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K545	11月9、16日 (週四)	下午2:00-3:30	2	葵涌	余穎欣女士	10
對象	正在治療中的患者及其照顧者，適合有失眠、情緒低落、疼痛或淋巴水腫等副作用或後遺症的患者					
備註	1. 參加者將先列作後備，後行通知； 2. 導師會因應參加者的不同狀況及需要，教導不同部位的按摩手法，請穿著方便捲起的鬆身衣物，並自備一個小枕頭； 3. 課堂可能有不同性別的參加者，請帶備覆蓋全身的大毛巾。					

療愈瑜伽 Yoga Therapy

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
K522	10月10日-12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
K523	10月11日-12月13日 (逢週三)	上午9:15-10:45	10	葵涌	張寧女士	18
W604	10月12日-11月30日 (逢週四)	上午10:15-11:45	8	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	30
C375	10月11日-12月13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。					

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
K519	10月3-31日 (逢週二)	上午9:30-11:00	5		張寧女士	18
K520	11月7日-12月12日 (逢週二)	上午10:00-11:30	6		謝詠君女士(Melody)	18
K521	10月11日-12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
W601	10月20日-12月15日 (逢週五)	上午10:00-11:00	9	大埔墟體育館	廖正傑先生(Carmen)	20
W602	10月9日-12月18日 (逢週一) (10月23日除外)	下午2:15-3:45	10	坑口體育館	顏詠詩女士(Ivy)	30
W603	11月2日-12月21日 (逢週四) (12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
C372	10月11日-12月13日 (逢週三)	下午2:00-2:55	10	鰂魚涌體育館	陳兆媚女士(May)	30
C373	10月14日-12月16日 (逢週六)	上午9:00-9:55	10		曾翠瓊女士(Jessica)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。C373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
C374	10月14日-12月16日 (逢週六)	上午10:05-11:00	10	鰂魚涌體育館	曾翠瓊女士 (Jessica)	30
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

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
K524	10月4日-11月8日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	6	 葵涌	吳國霖先生 (Collin)	18
C376	10月18日-12月20日 (逢週三)	下午4:00-5:30	10	 北角	廖正傑先生 (Carmen)	10
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。K524，歡迎男性照顧者參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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
K525	11月7日-12月19日 (逢週二)	上午10:15-11:45	7	深水埗體育館	張寧女士	30
C377	10月13日-12月15日 (逢週五) (10月27日除外)	下午2:15-3:45	9	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。					

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
W605	10月9日-11月6日 (逢週一) (10月23日除外)	上午9:30-11:00	4	黃大仙	黎淑英女士(Monica)	17
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					
備註	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
K526	11月7-28日 (逢週二)	下午1:45-3:15	4	葵涌	陳惠儀女士(Zero)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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
K527	11月3日-12月15日 (逢週五)	下午1:15-2:15	7	 葵涌	余狄夫先生(Dick)	30
W606	11月7日-12月5日 (逢週二)	下午1:00-2:00	5	 黃大仙		25
C378	10月6-27日 (逢週五)	下午1:00-2:00	4	上環體育館		40
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。					

內觀瑜珈工作坊 Mindfulness Yoga Workshop

向內觀察，活在當下。透過安靜的式子，讓我們對自己有更深層的接觸和了解，培養正面的抗癌力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C379	11月18、25日 (週六)	上午10:00-11:30	2	中環遠東發展大廈	王品涵女士	22
對象	在職患者優先，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 改善肩頸痛 Yoga for Neck and Shoulder Pain 新

許多人常感到頸部、肩膀和上背部緊繃不適，透過瑜珈練習，可緩解這些部位的不適，放鬆身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K528	10月28日-11月25日 (逢週六)	上午10:00-11:30	5	葵涌	陳兆媚女士(May)	18
W607	12月9、16日 (逢週六)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙	江錦媛女士(Kiki)	17
C380	11月14日-12月12日 (逢週二)	上午10:15-11:45	5	渣華道體育館	楊雅婷女士(Christine)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，K528、W607在職患者優先					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 只能選報一個瑜珈工作坊-改善肩頸痛。					

瑜珈工作坊 - 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，及介紹一些基本瑜珈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
C381	10月10日-11月7日 (逢週二) (10月24日除外)	上午10:15-11:45	4	渣華道體育館	楊雅婷女士(Christine)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 改善上下肢水腫

Yoga for Managing Lymphoedema in Upper and Lower Limbs

ENG

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C382	10月12日-11月9日 (逢週四)	上午10:15-11:45	5	士美非路體育館	Ms Maja Minic	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					



瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 Yoga for Happy Spine

教授保持脊柱健康的瑜伽動作，改善缺乏運動及勞損而引起的肩頸及脊椎健康問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W608	10月19、26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 - 改善盆底肌力 Yoga for Strengthening Pelvic Floor Muscles

教導簡單的瑜伽式子，幫助回復盆底肌柔軟力，保護腹腔器官。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W609	12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
W610	10月17日-11月28日 (逢週二)	下午3:15-4:45	7	佐敦官涌體育館	謝祉君女士(Melody)	28
C383	11月7-21日 (逢週二)	下午2:00-3:30	3		楊雅婷女士(Christine)	10
C384		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

看見心希望 - 靜觀體驗工作坊

Introductory Workshop on Mindfulness Body-Mind Awareness and Connection

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C388	11月10日(週五)	上午9:30-下午12:30	1	中環遠東發展大廈	黃佩珊女士 王品涵女士	18
對象	適合尚未接觸過靜觀的癌症患者或照顧者					
備註	請穿著舒適保暖衣服。					



打開焦慮的枷鎖：MBCT靜觀認知8週課程及全日靜修 - 簡介會

普

Release the Chain of Anxiety Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) - Briefing Session

此課程注重用親身體驗的方法去學習靜觀呼吸、靜心伸展、靜心步行、靜心飲食、身體掃描及如何與困難共處等，從而了解抑鬱與身體、思想和情緒的關連，培養自我關懷和療愈的能力，提升生命質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C385	簡介會： 10月16日(週一)	上午10:00-下午12:30	1		薛曉光女士	16
	課程： 10月30日-12月18日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	9			10
	全日靜修： 12月5日(週二)	上午10:00-下午5:00				

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

備註

簡介會：

1. 曾參加靜觀相關課程者，亦須報名出席「靜觀認知治療簡介會」及參加個別評估。簡介會及全日靜修必須出席；
2. 評估適合者請於簡介會當日繳交港幣500元按金或支票。支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「打開焦慮的枷鎖：MBCT課程按金」。

課程：

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



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
C387	11月22日-12月20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

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
K529	10月4日-12月13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
K530	10月13日-12月15日 (逢週五)	上午9:30-11:00	10	葵涌	溫玉儀女士	18
K531	10月13日-12月15日 (逢週五)	下午1:00-2:30	10	朗屏體育館	陳惠英女士	22
對象	癌症患者					
備註	1. 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。					

English

新症

治療中

康復

復發/紓緩期

婦女癌症

男性癌症

青年癌症

彩虹會

身心靈

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
K532	10月4日-12月13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

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K533	10月12日-12月14日 (逢週四)	下午4:15-5:15	10	葵涌	陳淑賢女士	20
C389	10月4日-12月13日 (逢週三)	下午3:00-4:00	11	中山紀念公園體育館	孫貴平先生	30
W612	10月17日-12月19日 (逢週二) (10月24日除外)	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。					

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

大舞結合人的精神、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
C390	10月4日-12月13日 (逢週三)	下午4:00-5:00	11	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。					

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
K534	10月13日-12月1日 (逢週五)	上午11:30-下午1:00	8	葵涌	盧明遠先生	20
對象	癌症患者					
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
W613	10月30日-12月4日 (逢週一) (11月27日除外)	下午2:00-4:00	5		吳宏建先生	18
C391	11月16日-12月14日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	5	士美非路體育館		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
W614	11月15日-12月13日 (逢週三)	上午11:00-下午1:00	5	紅磡市政大廈體育館	吳宏建先生	20
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，令人身心舒泰，促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W616	10月26日、11月2日 (週四)	上午10:15-11:45	2	何文田體育館	胡若珮女士	20
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
K535	12月19、20日 (週二、三)	下午2:00-5:00	2	 葵涌	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。					

身體覺知 Body Awareness

魁根斯方法工作坊 - 改善姿勢 **新**

ENG 廣

Improve your Posture through The Feldenkrais Method

為期四周的工作坊將透過覺知動作，讓參加者建立新的健康姿勢習慣，以改善平衡力和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
C392	11月7-28日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	4	中環遠東 發展大廈	紀文舜先生(Sean)	18
對象	癌症患者					
備註	須穿著舒適保暖的衣服。					

伸展運動 Pilates

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

教授脊椎和骨盆中立位置、橫式呼吸和控制盆底肌，提升骨盆和身體穩定性，糾正姿勢和減輕腰背與肩膊的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W617	10月21日-11月11日 (逢週六) (11月4日除外)	下午2:00-3:30	3		譚穎恩女士	17
W618	10月21日-11月11日 (逢週六) (11月4日除外)	下午3:45-5:15	3			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
K536	10月30日-12月11日 (逢週一)	上午9:30-11:00	7		張岫雲女士	18
K537	10月30日-12月11日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	7			18
W619	10月11日-12月13日 (逢週三)	上午10:00-10:55	10	車公廟 體育館		30
W620	10月11日-12月13日 (逢週三)	上午11:05-中午12:00	10			30
C393	11月3日-12月15日 (逢週五)	下午1:00-2:00	7	上環體育館		25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

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
K538	12月16、18日 (週六、週一)	上午10:00-下午5:00	2	 葵涌	余少麗女士	14
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12月1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。					

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

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
F251	11月11日(週六)	上午10:00-下午12:45	1	 中環 (多用途活動室C及D)	張素宜女士	24
對象	癌症患者，在職患者優先					

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
W621	11月14-28日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3	 黃大仙	余狄夫先生	18
對象	癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參與者					

Suminagashi 墨流浮水畫體驗工作坊 Suminagashi Workshop

Suminagashi (墨流し絵) 墨流浮於水上在水中作畫，以筆尖劃過一滴一滴飄浮於水面的色圈，形成千變萬化的波浪紋理。揮動筆尖的不同節奏力度時，墨水於筆鋒間流動，從而泛起了不同的波紋。本工作坊主要二人一組，過程配合音樂節奏，安靜觀察水中的顏色及顏料流動，個人創作時觀察對方的情感表達，雙人創作時是一場不錯的互動交流。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K539	10月30日(週一)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	黃詠楓女士	10
對象	癌症患者					
備註	1. 請自備圍裙； 2. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於10月9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「Suminagashi 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)； 3. 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。					

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
K540	10月26日(週四)	上午11:30-下午12:30	1		蘇美芝女士	25
W622	11月15日(週三)	下午4:00-5:30	1		彭玉萍女士	24
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
W623	10月24、31日 (週二)	上午11:30-下午1:00	2		何婷希女士	24
K541	10月25日、11月1日 (週三)	下午2:00-3:30	2			22
C395	10月27日(週五)	上午9:30-10:30	1		蔡雅玲女士	7
C396	10月27日(週五)	上午11:00-中午12:00	1			7
C397	10月27日(週五)	下午2:00-3:00	1			7
C398	10月27日(週五)	下午3:30-4:30	1			7
C399	11月30日(週四)	上午10:00-11:00	1		Mr Tsering Ngodup 	8
C400	11月30日(週四)	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
K542	10月9、16日 (週一)	上午11:30-下午1:00	2	 葵涌	朱凱儀女士	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著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。					

頌唱工作坊 Chanting

普

透過頌唱紓緩情緒，利用聲音震動產生的能量達到自我療愈，得到內心的安靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C394	10月4-25日 (逢週三)	上午10:15-11:45	4	九龍公園 體育館	薛曉光女士	25
對象	癌症患者					

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
K543	11月22日-12月6日 (逢週三)	下午1:00-3:15	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，後行通知； 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。					

健康飲食 Healthy Diet

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

生素學堂 - 冬季保暖篇 - 生素及全植物性飲食，有助增強免疫力。有些朋友可能擔心生素「寒涼」而卻步，導師在本工作坊將會講解如何以生素角度理解體質、預防流感及溫暖滋潤地度過秋冬。

新

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K546	11月6、13日 (週一)	下午3:00-5:00	2	葵涌	林詠虹女士	18
對象	癌症康復者					

百變腐皮 - 以豆腐和腐皮為主題，導師會示範三款菜式，包括素魚排、素鵝和素荷包蛋。

新

普

K547	11月20日(週一)	下午2:30-4:30	1	葵涌	張志強先生	18
------	------------	-------------	---	----	-------	----

聖誕系列 - 聖誕快到了，一起來為家人準備一頓健康豐盛的聖誕大餐吧！導師會示範三款菜式，包括牧羊人批、金黃椰子球、翠綠沙律。

新

普

K548	12月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	葵涌	張志強先生	18
------	-----------	-------------	---	----	-------	----

冬至系列 - 冬至和家人團聚時，一起享用健康美味的料理！導師將示範兩款菜式，包括福袋及紅燒素翅。

新

W624	12月5日(週二)	下午2:30-5:00	1	黃大仙	郭少龍先生	15
------	-----------	-------------	---	-----	-------	----

對象 癌症患者或照顧者

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。



English

新症

治療中

康復

復發/紓緩期

婦女癌症

男性癌症

青年癌症

彩虹會

一身心靈

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「甘朥」（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
K549	11月10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。					

全植物性飲食 - 蛋白質篇 Whole Food Plant-Based High Protein Diet 新

認識甚麼是優質植物性蛋白質食物，學習選擇及搭配食材，並會示範如何可以輕鬆地在家準備健康餐點。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K550	10月26日(週四)	下午2:30-4:30	1	葵涌	陳秋惠女士(美國註冊營養師、「素食內外美」作者) 王品涵女士	18
對象	癌症患者或照顧者					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

其他身心靈健康活動 Others Wellness Programmes

小力球工作坊 Massage Exercise Ball

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K551	10月9、16日 (週一)	上午9:30-11:00	2	葵涌	張岫雲女士	25
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
- Yoga nidra and meditation
- Breathing and relaxation
- Mindfulness/Meditation
- Healing with Nature **NEW**
- Awareness through movement - the Feldenkrais Method®
- Wan's meridian harmony movement
- Qigong 12 forms
- Qigong warm-ups practice
- Ba duan jin & Yi jin bang
- Yang style taiji and 8-form qigong
- Chanting
- Pilates
- Body nuance
- Mandala arts healing sharing

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



包括：

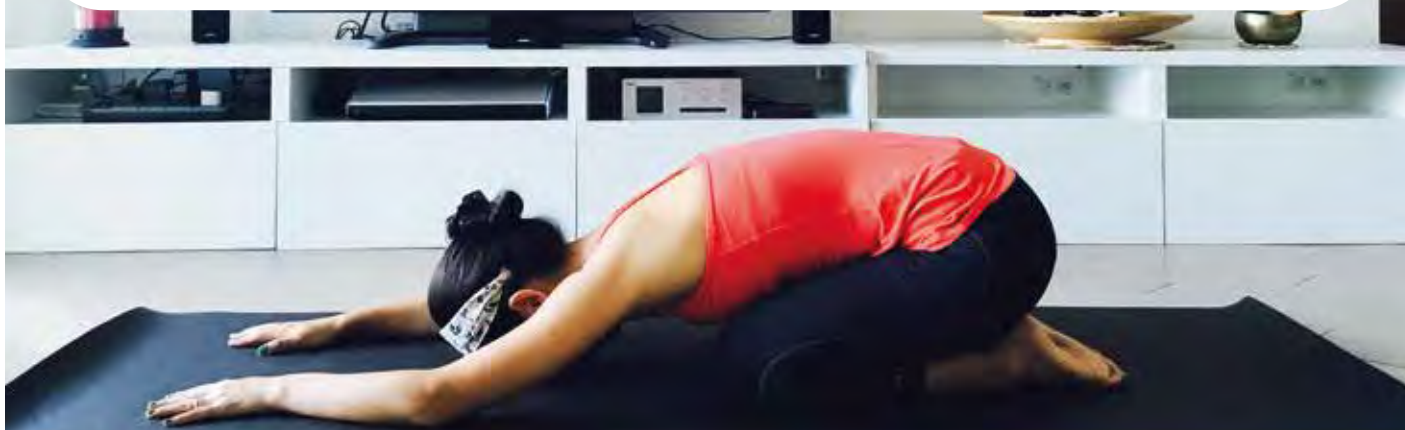
- 瑜伽伸展
- 男士正念瑜伽
- 椅子瑜伽
- 乳癌患者瑜伽
- Yin瑜伽
- 療愈瑜伽
- 復元瑜伽
- 瑜伽練習
- 瑜伽大休息及靜坐
- 呼吸和瑜伽大休息
- 靜觀/靜坐的練習
- 大自然療愈 **新**
- 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法®
- 溫氏經絡調整體操
- 導引養生功十二法
- 體育養生 - 功前熱身術入門
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式
- 頌唱
- 普拉提斯
- 身體律動
- 曼陀羅繪畫療愈分享

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

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

歡迎瀏覽以下癌症基金會網頁及YouTube頻道：

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



Online Educational Videos and Audios

教育影片及音檔

Cancer Treatment Series

- Understanding Chemotherapy
- Understanding Radiotherapy

癌症治療系列

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療



Cancer Treatment Side Effects Care Series

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

癌症治療副作用護理系列

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



Prevention and Relief of Lymphoedema (9 Videos)

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

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

淋巴水腫護理 - 給婦女癌症患者 (共九集)

- 甚麼是淋巴系統
- 上肢淋巴水腫的原因及症狀
- 預防皮膚感染及上肢日常護理技巧
- 上肢淋巴按摩
- 上肢淋巴運動治療
- 下肢淋巴水腫原因及症狀
- 預防皮膚感染及下肢日常護理技巧
- 下肢淋巴按摩
- 下肢淋巴運動治療

*如欲索取此淋巴水腫護理系列的DVD光碟，請致電本會各中心查詢。



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

肺癌患者之呼吸運動





Living with Cancer

NEW

- Preparing for the Journey Ahead
- Nutritional Needs for Before and During Ongoing Cancer Treatment
- Physical Preparation for Treatment
- Cultivating Gratitude and Self Love
- 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 6167
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

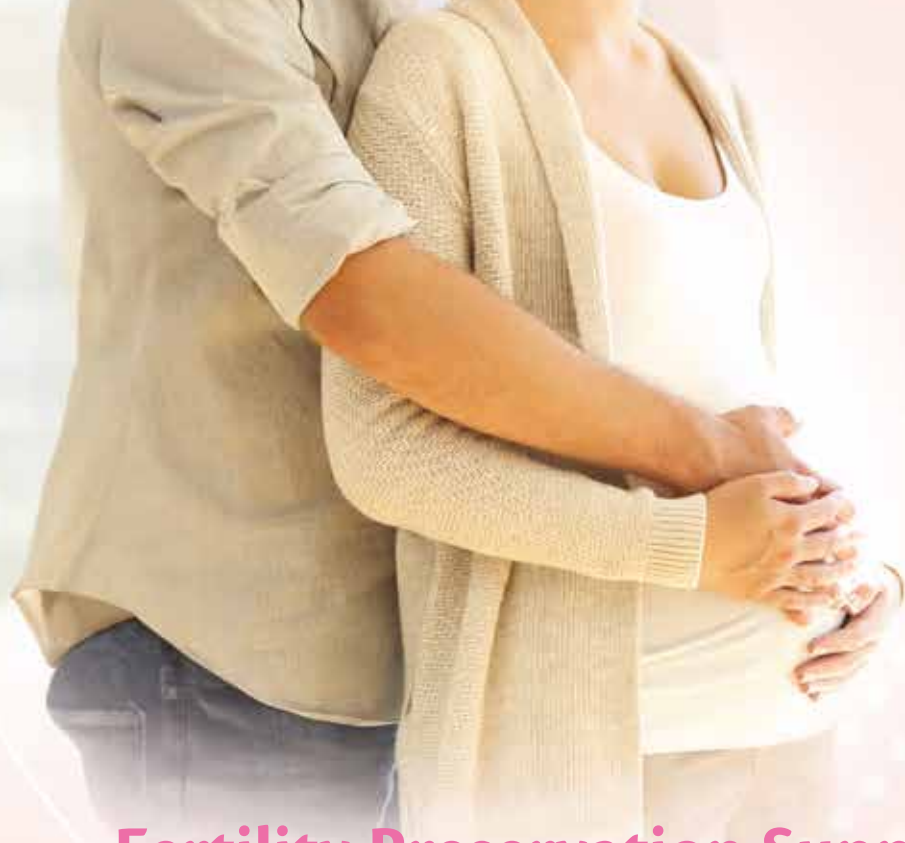
我們關心每位剛確診的乳癌患者，為她們提供免費乳癌支援服務和為手術後的患者送上乳癌復康包，當中包括照顧她們手術後生理及心理需要的物品及資訊。

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





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



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



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



Our Volunteering Programme

At the Cancer Fund we understand the importance and valuable help that our volunteers provide. From being a Hospital Service Ambassador, a Community Ambassador, Centre Ambassador to peer support. Most of our amazing team have experienced cancer first hand and have used our free professional services during their own cancer journey and would now like support others on their road to recover.

If you would like to learn more about our Volunteering Programmes and enrol in our next training programme please reach out to your nearest Cancer Support Centre or scan the QR code below.

協航者義工服務

癌症基金會明白到義工的可貴和重要性，而我們的協航者義工服務範圍包括：家居關顧隊、醫院服務大使、社區教育大使、中心大使及朋輩義工。義工團隊中大部分均為癌症康復者，在抗癌路上曾接受本會的免費專業支援服務，康復後便希望盡己所能，幫助其他有需要的同路人。

如果您想加入協航者義工的大家庭，歡迎聯絡居所就近的香港癌症基金會服務中心或透過以下二維碼，報名參加義工基礎訓練與實習課程。



Daisy

I am delighted to be part of the Volunteer Programme as I have always held the belief that 'to help other is to help oneself'. I really enjoy meeting everyone and look forward to seeing everyone again soon.

我一直相信「助人助己」的精神，所以很高興能夠成為協航者義工的一分子。我很享受和大家相聚的每一刻，並期待下次再相見。

義工心聲 Voices of Volunteers



Louisa

As a cancer survivor I wanted to give back to the Cancer Fund and joined their volunteering services in 2017. I had previously attended many programmes at their Support Centre and wanted to pass on the love that I felt to other people. It fills my heart with happiness to know that I am helping others through their cancer journey.

作為一位同路人，我希望能回饋癌症基金會對自己的幫助，故於2017年起便參與了協航者義工活動。在患癌期間，我了解並感受到香港癌症基金會服務中心的支援與幫助，及後便想將這份愛傳遞給同路人。在分享與關懷患者的過程中，我結識了很多同路人，令自己的心情亦變得更加開朗。



To become a volunteer
please scan the QR code
請透過二維碼報名成為義工



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