

2024
一月至三月
JAN - MAR

Link 連繫

Welcome to 2024. This is an extra special time of year, spreading good vibes as we enjoy the celebrations and enter the Year of the Dragon. Love is then in the air with Valentine's Day and we are celebrating both events with new programmes. We also have some fun new programmes for our Rainbow Club members – check out this edition to see what else we have in store for you.

Our Link magazine will let you know all of the classes that we have coming up for the next 3 months. We are always here for you, so please do come in and say hello. In the meantime may we wish you and your family health, wealth and happiness for the coming Chinese New Year - Kung Hei Fat Choi!

2024新的一年，我們在充滿歡樂的氣氛，喜迎甲辰龍年，而情人節的到來更令空氣中瀰漫著愛的氣息。在慶祝這兩個特別節日到來的同時，本會亦已為大家準備了一連串的新課程和活動。此外，我們還為「彩虹會」的會員籌備了豐富多彩的新活動 - 快來瀏覽今期的活動通訊，細看本會為您打造的精彩內容。

本會的《連繫》，讓您能清楚掌握未來三個月在我們各服務中心的活動動向。我們竭誠為您服務，歡迎到訪本會各服務中心和前線團隊會面。最後，祝願大家在新年身體健康、財運亨通、萬事如意 - 恭喜發財！

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

接受報名日期：
2023年12月19日、20日
上午9時正開始

Enquiry and Enrolment:
查詢及活動報名：

3667 3232 

3656 0700 

3667 3131 

3667 3030 



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
Have Fun Together	
共聚歡樂時光	9
Health Lecture Series by Renowned Doctors	
名醫健康講座系列	11
English Speaking Programmes	
英文活動	12
Newly Diagnosed	
新症	15
Treatment	
治療中	17
Survivorship	
康復期	23
Advanced Stage	
復發/紓緩期	35
Women's Cancer	
婦女癌症	38
Men's Cancer	
男性癌症	46
Young Adult's Cancer	
青年癌症	49
Rainbow Club	
彩虹會	51
Wellness and Holistic Health Care Programmes	
身心靈健康活動	54
Wellness YouTube Online Video and Audios	
身心靈健康Youtube網上課程	72
Online Educational Videos and Audios	
教育影片及音檔	73
Adverse Weather Arrangements	
颱風暴風信號服務安排	75
“Circle of Friends” Monthly Donation Programme	
「癌症基金會之友」每月捐款計劃	76
HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project	
香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃	77
Our Pink Support is Here for You	
本會竭誠為妳提供乳癌支援服務	78
We Help Those in Need	
幫助受癌症影響的有需要人士	79
It's Time to Man Up	
男人之苦要說出口	80
We Show We Care for Colorectal Cancer Patients with our Stoma Care Package	
關愛大腸癌患者送上造口護理包	81
Big Hearts for Little Souls	
關懷家中的小心靈	82
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	83

Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services

香港癌症基金會個人關顧服務

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

除了互助小組、復康講座及課程，中心亦提供以下恆常支援服務，助你康復！

Service Helpline 諮詢熱線

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

Professional Counselling 專業輔導

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

Nursing and Dietetic Consultation 醫護及營養諮詢

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

Financial Assistance 經濟援助

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

Wig and Hair Cut Service 假髮借用及剪髮服務

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

Nutritional Products 營養品

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

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

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

English Speaking Programmes 英文活動

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

Newly Diagnosed 新症

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

Treatment 治療中

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

Survivorship 復康期

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

Advanced Stage 復發/紓緩期

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

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

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

Other Service Projects 其他支援項目

To address and cater for different kinds of specific cancer implications and needs arisen from gender-specific cancer, age-specific group and other special concerns, we have designed various support service projects to help, including Women's Cancer, Men's Cancer, Young Adult's Cancer and a family-based project, Rainbow Club, to provide psychological support service to children whose parents have touched by cancer. For details, please refer to the programme sections. 我們因應不同性別、年齡和特殊的需要，設計了不同的癌症支援項目，包括：婦女癌症、男性癌症、青年癌症患者及以家庭為本，為兒童提供心理支援的彩虹會服務。詳情請參閱內文。

Guide to Enrol 活動報名指引

1. Please note our new enrolment rules:

Type of Programme	Enrolment Rules (Apply for January to March 2024)	Date of Enrolment	
		High Priority Group for Enrolment	
Core Programme (P.12-13; 15-53)	<ul style="list-style-type: none"> Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list). 	<ul style="list-style-type: none"> Those diagnosed in or after 2021 or, In recurrence and under cancer treatment or, Palliative stage 	Those diagnosed in or before 2020
Wellness Programme (P.14; 54-71)	<ul style="list-style-type: none"> Maximum of 2 confirmed programmes & 3 programmes in wait-list. Once your enrolment is confirmed, please mark down the details. No further reminder calls will be arranged. For programmes with  or marked "enrol only 1 specific programme means an applicant can only enrol in 1 programme in that category. Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group. 		Tuesday, 19 Dec

2. During the enrolment period (19, 20 Dec), 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 Dec), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel. 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2024年1至3月)	開始報名日期	
		優先報名群組	2020年或以前 確診患者
核心活動 (第12-13; 15-53頁)	<ul style="list-style-type: none"> 正選及後備合共不多於十項。 	<ul style="list-style-type: none"> 2021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 	2020年或以前 確診患者
身心靈健康活動 (第14; 54-71頁)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 		

2. 活動報名期間(12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. 12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12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)。

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。

5

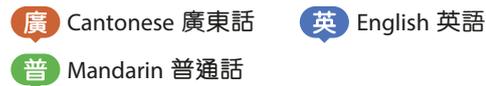
Searching by Hong Kong Cancer Fund Support Centres of different locations by the colour icon of the four centres.

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



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。

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。

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 needed.

地點旁如有 代表活動可能會因應需要，轉為於網上進行。

English Speaking Programmes 英文活動

Developing Self-Compassion

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

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

Newly Diagnosed 新症

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

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

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

Treatment 治療中

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
-	4月6日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生(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					



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。
- 請勿上傳活動/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！

共聚歡樂時光 Have Fun Together

農曆新年

同路人小聚 – 賀年曲奇製作 (K774) Synergy Home - Cookie Making Workshop for Lunar New Year Celebration

以慶祝農曆新年為主題，製作不同造型的特色曲奇，讓同路人一起準備新年。曲奇更可作為拜年禮品，將祝福送贈給親友。

日期：1月29日(週一)

講員：陳燕琮女士(Melody)

對象：癌症患者

*詳情請參閱第33頁



齊來整餅賀新年 (K777) Chinese Cake Making Workshop for Lunar New Year Celebration

以慶祝農曆新年為主題，製作不同造型的特色中式糕餅，讓同路人一起準備新年。糕餅更可作為拜年禮品，將祝福送贈給親友。

日期：2月7日(週三)

講員：陳燕琮女士(Melody)

對象：男性癌症患者及照顧者

*詳情請參閱第48頁



情人節

愛花戀曲 – 夫婦工作坊 (K776) Flower Meets Cookie - Workshop for Married Couples

癌症帶來不少生活衝擊，透過曲奇製作及插花體驗，享受二人合作的浪漫過程，增潤婚姻關係。

日期：1月27日及2月3日(週六)

講員：陳燕琮女士(Melody)

對象：已完成治療的乳癌及婦科癌患者及其伴侶，二人須同時出席

*詳情請參閱第43頁



YOU CAN – 情人節曲奇製作 (K775) Cookie Making Workshop for Valentine's Day Celebration

以慶祝情人節為主題，製作不同造型的特色曲奇，讓年輕患者一起製作曲奇，將心意送贈給所愛的人。

日期：2月24日(週六)

講員：陳燕琮女士(Melody)

對象：18-39歲年輕癌症患者

*詳情請參閱第50頁





共聚歡樂時光 Have Fun Together

彩虹會 — 親子藝術治療工作坊 (K778) Rainbow Club – Parent-Child Art Therapy Workshop

主題：曲奇製作

日期：1月20日(週六)

講員：陳燕琮女士(Melody)、蘇梓維女士(註冊藝術心理治療師)

對象：彩虹會兒童及其家庭

*詳情請參閱第51頁



彩虹會 — 家長茶聚 (K779) Rainbow Club Tea Gathering

主題：花藝製作

日期：3月8日(週五)

講員：陳燕琮女士(Melody)、蘇梓維女士(註冊藝術心理治療師)

對象：彩虹會家長

*詳情請參閱第51頁

彩虹會 — 爸爸媽媽約會時光及鬼口水歷奇 (W821 & W822) Rainbow Club – Paired Programme PaPa MaMa Table for 2 & Slime Adventure for Children

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。

日期：2月17日(週六)

講員：謝蘊妍女士(註冊社工)

對象：彩虹會家庭

*詳情請參閱第52頁



Health Lecture Series by Renowned Doctors

名醫健康講座系列

認識影像掃描檢查

Talk on Medical Imaging (K676)

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。

日期 2月24日(週六)

講員 馮建勳醫生(放射科副顧問醫生)

對象 癌症患者及照顧者

*詳情請參閱第15頁



中醫與情志養生

Traditional Chinese Medicine for Promoting Mental Health (W804)

與中醫師交流癌症患者促進情緒健康的養生方法。

日期 2月2日(週五)

講員 何子殷註冊中醫師

對象 癌症患者及照顧者
(第四期或復發的癌症患者及照顧者優先)

*詳情請參閱第22、36頁



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
K674	1月10日(週三)	下午3:00-4:30	1	葵涌	周綺汶女士	8
C504	1月13日(週六)	下午3:00-4:00	1	北角	張韻茹女士	6
K675	3月4日(週一)	下午3:00-4:30	1	葵涌	周綺汶女士	8
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>

Fear of Cancer Recurrence Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C505	6 Jan (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Ms Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	20
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					

Crochet with Love

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C506	16 & 23 Mar (Sat)	2:00-4:00pm	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.					

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
F325	9 Jan (Tue)	10:30am-12:00nn	1	 Online	Ms Dilys Poon (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
F326	11 Jan (Thu)	10:30am-12:00nn	1	 Online	Ms Dilys Poon (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					



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

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
F327	5 to 26 Feb (Every Mon) (Except 12 Feb)	11:00am-1:00pm	3	Central	Ms Pervin Shroff	8
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	1. Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join; 2. Participants are encouraged to wear comfortable clothes (not mandatory); 3. The programme includes a 15-minute personal support session for each participant. The staff will arrange the time slots and notify participants closer to the programme date. Please reserve a 2-hour period in advance.					

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 Sciatica NEW

英

The facilitator will teach simple yet effective yoga asanas to relieve sciatic pain. Regular practice will help to achieve better improvement.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K745	5 Jan (Fri)	9:30-11:00am	1	Kwai Chung	Mr Anjan Kundu	30
Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	Please bring a medium size towel.					

Yoga for Healthy Posture NEW

英

Through yoga practice, maintaining good posture and paying attention to spinal health can reduce joint fatigue and relieve physical strain and pain.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K746	30 Jan (Tue)	1:00-3:00pm	1	Kwai Chung	Mr Rajiv Kapil	35
Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	Please bring a medium size towel.					

The Feldenkrais Method for Healthy Knees and Ankles

英 廣

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C556	20 Feb to 12 Mar (Every Tue)	11:30am-1:00pm	4	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	18
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: 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

英

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
C565	26 Jan (Fri)	10:00-11:00am	1	North Point	Mr Tsering Ngodup	8
C566	26 Jan (Fri)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm; 2. Enroll in only one Singing Bowls Healing.					

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
K676	2月24日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	馮建勳醫生 (放射科副顧問醫生)	30
對象	癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W767	1月29日(週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
K677	2月28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
F328	3月25日(週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
W768	3月5日(週二)	下午2:00-3:45	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					

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
C507	1月18日(週四)	上午10:00-11:30	1	網上進行	盧紹熙先生(註冊社工)	15
K678	2月5日(週一)	下午2:30-4:00	1	網上進行	梁曉盈女士(註冊社工)	12
對象	腸癌患者及照顧者					

醫患溝通技巧 Effective Communication with Medical Professionals

透過例子說明要點，促進醫患溝通，可避免醫患就治療方案或病情溝通時引起誤解，讓醫護提供更切身的協助。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W771	2月3日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K679	2月21、28日 (週三)	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婦科癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備；2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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
W770	1月24日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	12
K680	2月19日(週一)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	黃子峰先生(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W772	1月4日(週四)	上午10:00-11:45	1	 黃大山	黃金鳳女士(註冊社工) 香港防癆心臟及胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
W773	1月4日(週四)	上午11:45-下午12:45	1	 黃大山	林雲麒先生(註冊社工) 李沛泉先生(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工)	50
W774	3月5日(週二)	下午3:45-4:45	1	 黃大山	謝蘊妍女士(註冊社工) 鍾子瑩女士(註冊社工) 黃佩淋女士(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)。					

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
W775	1月17日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	15
W776	2月21日(週三)					
W777	3月20日(週三)					
對象	癌症患者及照顧者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

由專科醫生講解肺癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K682	2月27日(週二)	下午2:30-4:30	1		盧穎嫻醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	50
對象	肺癌患者及照顧者					

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

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W778	2月28日(週三)	下午4:30-6:00	1		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 - 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
W779	2月7日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生(註冊社工)	30
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

營養飲食 Diet

「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
C510	1月19日(週五)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

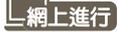
中醫與營養師看癌症飲食講座 Dietetic Talk by Dietitian and Chinese Medicine Practitioner

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W781	3月13日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		歐國賢註冊中醫師 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
F330	2月20日(週二)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	腸癌患者及照顧者 					
K683	3月6日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肺癌患者及照顧者 					
C508	3月18日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
C509	3月19日(週二)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者					
W780	3月26日(週二)	下午2:00-4:00	1		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					
K684	3月27日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F331	2月5日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	乳癌及婦科癌患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
C570	3月2、9日 (週六)	上午11:00-下午1:00	2		陳影美女士(註冊社工)	10
對象	照顧者					

醫患溝通技巧 Effective Communication with Medical Professionals

透過例子說明要點，促進醫患溝通，可避免醫患就治療方案或病情溝通時引起誤解，讓醫護提供更切身的協助。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K681	1月26日(週五)	上午10:00-中午12:00	1		駱倩儀女士(註冊社工) 公立醫院專科醫生	20
對象	癌症患者及照顧者					

照顧者支援平台 Carer Support Platform

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K685	1月6日(週六)	下午12:30-2:00	1		黃子峰先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

失眠與情緒工作坊 Insomnia Workshop Through Hypnosis

透過催眠及夢境分析等，認識情緒與失眠的關係，睡眠得以改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W782	3月7-28日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者或照顧者					

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
K686	3月7日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K687	3月13日(週三)	上午11:30-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					

情緒及心靈治療 Emotion

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W786	1月9日-2月20日 (逢週二) (2月13日除外)	上午10:00-下午12:15	6		黃金鳳女士(註冊社工) 鍾子瑩女士(註冊社工)	12
F333	1月25日-3月14日 (逢週四) (2月8、15日除外)	上午10:30-下午12:30	6		施澤慧女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者； 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。					

感受美好 - 五感體驗 Feel the Good - 5 Senses

從活動中重新應用自身的五感，體驗生活美好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K688	1月19、26日 (週五)	下午2:30-4:30	2	葵涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8
K689	2月19、26日 (週一)	上午10:30-下午12:30	2	葵涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

學習鬆弛工作坊(每節獨立) Stress and Relaxation Open Session for Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C511	1月16日-2月6日 (逢週二)	下午3:00-3:45	4	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 這個活動適合任何階段的癌症患者參加； 2. 每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。 					

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
F334	1月19日(週五)	上午10:00-下午12:30	1	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

心的痛身體會知道 Body Keeps the Heart Pain

探索身體狀況與個人情緒及創傷的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W783	1月29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					

冬日暖流 - 花藝活動 Flower Art in Warm Winter

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
W784	2月29日(週四)	下午2:30-5:00	1	黃大仙	梁詠茵女士(專業花藝導師) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					

癌症病患者交流活動 - 細味咖啡 Experience Coffee with Cancer Patients

透過咖啡的香氣、音樂、繪畫、品嚐，紓緩身心緊張或不適，忙亂中尋找安靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C569	1月8-29日 (逢週一)	上午11:30-下午1:30	4	北角	陳影美女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參加者優先。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W785	3月8-22日(逢週五) 及3月28日(週四)	上午11:00-下午1:00	4	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

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

肺癌患者交流會之「養心益氣運動」 Exercise for Patients with Lung Cancer

教授提氣練肺的運動，保持身心壯健及肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W787	1月17日(週三)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	梁滿金女士	20
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

家庭和兩性關係 Relationship

「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
W788	2月24日-3月16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)	8
對象	照顧者					

肺癌患者交流活動 - 甜在心 Loving Dessert to for Patients with Lung Cancer

透過與照顧者一起製作及享用曲奇，增潤彼此的溝通及諒解。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W789	3月6日(週三)	下午2:30-4:30	1		陳佩思女士(烘焙導師) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	1. 邀請1位家人/配偶/照顧者一同出席； 2. 與香港創域會合辦活動。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

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

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程，以及如何建立希望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K690	3月12、19日 (週二)	上午10:00-下午12:30	2		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

失落中的覓得 - 人本表達藝術小組

Lost Then Found: Person Centred Expressive Arts Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K715	1月12日至2月23日 (逢週五) (2月16日除外)	上午10:30-下午1:00	6		吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 所有參加者將先列作後備，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。					

中醫與情志養生 Traditional Chinese Medicine for Promoting Mental Health

與中醫師交流癌症患者促進情緒健康的養生方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W804	2月2日(週五)	下午2:30-4:00	1		何子殷註冊中醫師	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，其他參加者先列作後備。					

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
W857	1月6日(週六)	上午10:30-中午12:00	1		陳詩雅註冊中醫師	30
對象	晚期癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

食物營養標籤多面睇 Food Label Reading

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F335	1月9日(週二)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

健康飲食減低復發風險講座

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F336	1月12日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症康復者					

食出開心，快樂食療講座 Happy Diet

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K691	1月17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
K692	1月24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					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

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
W850	1月25日(週四)	下午2:30-4:30	1	莫大仙	張奇麗女士(香薰導師)	15
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，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
W851	3月7日(週四)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士(香薰導師)	15
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，經職員評估後再確定是否適合參加。					

非常悅耳 Beautiful Sound for Patients with Head & Neck Cancer

舒緩因治療後引起的耳鳴、聽力受損、及至頭頸繃緊的後遺症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W790	1月27日(週六)	下午4:30-6:00	1		MayMay老師 (十二經絡痛症自療導師)	15
對象	頭頸癌患者及照顧者(包括鼻咽癌、甲狀腺癌、舌癌、喉癌等)					

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
K693	1月10-31日 (逢週三)	上午10:30-中午12:00	4		梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					
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。					

改善睡眠由生活做起 Insonmia Improvement Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K694	1月27日(週六)	下午2:30-4:30	1		駱倩儀女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

鼻咽癌朋輩分享會 NPC Peer Support Programme

透過同路人分享洗鼻、頭頸運動及飲食等實用的自我照顧貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K695	2月27日(週二)	下午2:30-4:30	1		黃子峰先生(註冊社工) 鼻咽癌朋輩義工	15
對象	鼻咽癌症康復者					

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

分享健康理財的訊息，包括現金流管理、儲蓄及投資計劃、風險管理策劃，以檢視自身財務情況，為將來作準備。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F337	3月13日(週三)	上午11:00-下午12:30	1		東華三院健康理財 家庭輔導中心社工	60
對象	癌症患者及照顧者					

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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W849	1月26日(週五)	下午3:00-4:30	1	黃大仙	黃秋霞女士	16
K696	2月6日(週二)	下午2:30-4:00	1	葵涌	蘇潤玲女士	20
對象	癌症患者					

DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C512	1月18日(週四)	下午2:00-3:00	1	北角	陳慧敏女士(義務導師)	8
C513	1月18日(週四)	下午3:30-4:30	1	北角	陳慧敏女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

為有意重投職場的癌症康復者講解求職準備，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
W791	3月16日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

症狀處理 Symptom Management

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

認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K687	3月13日(週三)	上午11:30-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					

香薰舒懷工作坊 Aroma Care Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W792	1月18日、2月1日 (週四)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	IFPA國際專業香薰治療師 及註冊護士	30
對象	所有癌患者及照顧者					
備註	晚期癌患者及照顧者報名優先；所有參加者皆可現場體驗香薰產品。					

改善認知功能 Improvement of Cognitive Functioning

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F338	3月6、13日 (週三)	上午11:30-下午1:00	2	中環	註冊職業治療師	20
對象	癌症患者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

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

從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K697	1月31日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

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

癌症患者於治療後令免疫系統減弱，從中醫的角度講述如何增強免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C514	2月19日(週一)	上午10:00-11:30	1	網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

癌症飲食與保健 Chinese Diet for Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K698	3月15日(週五)	下午3:00-4:30	1	葵涌	註冊中醫師	20
對象	癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C516	工作坊： 2月7日(週三)	下午3:00-5:30	1	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
C515	小組： 2月21日-3月20日 (逢週三)		5			12
對象	癌症患者及照顧者					

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。

擁抱身體變化 Embrace Your Body

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F340	2月23日-3月22日 (逢週五)	上午10:00-下午12:30	5	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
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。					

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

透過認識「靜觀及自我關懷」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
K699	2月21日-3月20日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

以靜觀探索新生活 Connecting Mindfulness in Life

透過靜觀練習體驗，了解心的運作，察覺慣性，學習用新的模式回應情緒與壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W793	1月16日-2月6日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	4	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					

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

探討自身擁有的復原力，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
K700	1月8-29日 (逢週一)	上午10:30-下午12:30	4	葵涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

重敘生命故事 Retelling Your Life Story

透過敘述；聆聽及繪畫，重新發掘生命的力量，對生活產生另一番體會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K701	2月28日-3月27日 (逢週三)	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。					

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
K703	1月12日(週五)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

藉著創造過程，探索患癌前後對自我形象的轉變，更理解自己適應的過程及內在力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K704	1月4日-2月8日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 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。 					

藝術治療小組 - 版畫 Material Based Art Therapy Group - Printmaking

透過版畫創作，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
K705	1月8-29日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	4	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 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。 					

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

透過陶藝，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K706	2月22日-3月14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
C517	1月17日-2月7日 (逢週三) (1月24日除外) 及1月19日(週五)	上午10:30-下午1:00	4	北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
對象	癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 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。 					

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
K707	1月6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(須同時報名及出席活動)					
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
K708	1月13日-2月3日 (逢週六)	上午10:00-下午1:00	4	葵涌	李嘉雯女士(國際豎琴療法 課程 - 亞洲區(香港)總監) 吳灝璋先生(助理服務主任)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 此活動為接受豎琴療癒，並非學豎琴樂器； 2. 首次參加者優先，職員再聯絡參加者安排個別時段接受大概30分鐘的一對一豎琴療癒； 3. 出席時需穿鬆身衫褲、自備保暖衣物或毛氈。					

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

由認可豎琴療癒師，以豎琴音樂營造舒適放鬆的氛圍，以助休息及提昇睡眠質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K709	1月16-30日 (逢週二)	下午3:30-5:00	3	葵涌	李嘉雯女士(國際豎琴療法 課程 - 亞洲區(香港)總監) 吳灝璋先生(助理服務主任)	16
對象	癌症患者及照顧者/親友(須同時報名及出席活動)					
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。					

「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
C518	3月1-22日(逢週五) 及3月28日(星期四)	上午10:15-11:45	5	北角	盧紹熙先生(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。					

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
K710	1月5日-3月1日 (逢週五) (2月16日除外)	下午3:00-5:00 (2月9日除外) 下午2:00-4:00 (2月9日)	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，18-39歲年輕癌症患者將獲優先考慮； 2. 參加者的身體需負荷相當的運動量，出席時需穿鬆身衫褲及舞蹈軟鞋，方便活動。					

創意藝術開放工作室 Creative Arts Open Studio

運用不同藝術物料及媒介，與同路人一起探索，自由創作，發揮創意，分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C519	2月28日-3月20日 (逢週三)	上午10:30-下午12:30	4	北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
W795	2月23日-3月15日 (逢週五)	上午10:00-下午12:30	4	黃大仙	註冊社工	8
對象	癌症患者					

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

藉著與照顧者共創過程，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
F341	1月6-27日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	4	中環	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者及其一位親友共組參加					

- 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。



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

透過不同藝術物料，與治療師及同路人一起學習用創作管理焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W794	工作坊： 1月16日(週二)	上午10:30-下午1:00	1	 網上進行	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 1月23日-3月12日 (逢週二) (2月13、20日除外)		6			
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，首次參加者優先； 2. 小組參加者必須先參加工作坊； 3. 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。					

我手影我心工作坊 Photo Voice Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W796	3月7-21日 (逢週四)	下午2:00-4:30	3		黃佩淋女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	請準備具拍攝功能的智能電話或相機。					

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

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，有助協調身體平衡及緩解身體痛楚，紓緩痛症問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C520	1月5-26日 (逢週五)	下午3:00-4:00	4		梁子茵女士(資深教練)	10
C521	3月5-26日 (逢週二)	上午9:30-10:30	4		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。					

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

腸癌患者的日常飲食知識，並針對腸臟常見問題教導日常在家的復康運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W769	3月19日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	註冊物理治療師	15
對象	腸癌患者					

甲狀腺患者的肩頸運動及紓緩 Neck & Shoulder Pain Relief for Thyroid Cancer Patients

以不同方法緩解治療後引起的肩頸疼痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W799	1月6日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		黃家豐先生(體適能教練) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

休閒系列 Leisure

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
K712	1月9-23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. 參加者必須出席全期課堂。					

窩心暖暖編織班(基礎班) Knitting with Love and Warmth (Basic class)

讓您為自己及他人編織圍巾，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
C522	1月15日-2月5日 (逢週一)	下午3:00-4:30	4		劉陳國香女士 (義務編織導師)	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. 參加者需請自備一對7.0mm棒針； 3. 參加者須出席第一節課堂，並隨後需自備相對數目之毛冷。					

以藝寬心 - 和諧粉彩 - 農曆新年

Soothing HeARTs: Pastel Nagomi Art - Lunar New Year Special

繪畫以賀年為主題的粉彩畫，運用乾粉彩及指尖在紙上塗抹，以和諧粉彩迎接新的一年。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K713	2月1日(週四)	下午2:30-4:30	1		義務日本和諧粉彩 正指導師	8
對象	癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

以茶會友，讓同路人學習慢活，互相分享抗癌路上的經驗，增強自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C527	3月12-26日 (逢週二)	下午2:00-3:30	3		阮慈娟女士(義務導師)	8
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。					

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
C523	1月2-23日 (逢週二)	下午3:00-5:00	4	北角	蔡鳳華女士(義務導師)	8
C526	2月6日(週二)	下午3:00-5:30	1	北角	黎家敏女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報C523(新年桔仔篇)或C526(扭氣球班)其中一班； 2. 首次參加者優先； 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。					
C524	1月25日、2月1日 (週四)	下午2:00-3:30	2	北角	陳慧敏女士(義務導師)	8
C525	1月25日、2月1日 (週四)	下午4:00-5:30	2	北角	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C524(新年福豬A班)或C525(新年福豬B班)其中一班； 2. 首次參加者優先； 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。					
W852	1月10、17日 (週三)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	賈瑞暖女士(手工導師)	10
W853	2月29日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁潔文女士(手工導師)	10
W854	3月14、21日 (週四)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	大雄這一家(手工導師) 大雄	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報W852(繩結體驗新年篇)或 W853(迷你蘭花小盆景)或 W854(黏土體驗復活節篇)其中一個工作坊； 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。					

同路人小聚 - 賀年曲奇製作

Synergy Home - Cookie Making Workshop for Lunar New Year Celebration

以慶祝農曆新年為主題，製作不同造型的特色曲奇，讓同路人一起準備新年。曲奇更可作為拜年禮品，將祝福送贈給親友。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K774	1月29日(週一)	下午2:00- 5:30	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	16
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。					



個人成長系列 Personal Growth

「抗癌鬥士身心康復」課程 Cancer Fighter

學習身心靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W800	1月18日-2月22日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

記憶力治療小組 Memory Enhancement Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W810	2月22日-3月14日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	4	黃大仙	鍾子瑩女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先。					

家庭和兩性關係 Relationship

「一齊做」婚姻滋養工作坊

Marriage Enrichment Workshop for Women's Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F342	2月24日、3月9日 (週六)	下午3:00-5:00	2	北角	施澤慧女士(註冊社工)	12
對象	婦科癌患者及丈夫					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 為確保活動連貫，參加者必須完成第一節方可出席第二節。第二節活動將於「第2人生創生舍」(荔枝角)進行； 能出席全部節數者優先； 所有參加者先列作後備。 					

相愛到白頭 Marriage For Life

根據40年婚姻研究結果，透過習作及體驗，有效增加婚姻滿足感及減少負面衝突。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W801	1月20、27日 (週六)	上午10:00-下午5:00	4	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 首次參加者優先出席； 患者及伴侶須同時出席。 					

Advanced Stage 復發/紓緩期

症狀處理 Symptom Management

與癌共存系列 - 晚期癌症患者的徵狀處理

Living with Cancer - Symptoms Management in Palliative Care

由護士告訴您如何處理晚期癌症的不適，例如痛症、呼吸困難、腸胃不適、失禁、皮膚護理和其他在家照顧的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K714	3月14日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	晚期癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

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

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
K707	1月6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(須同時報名及出席活動)					
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。					

失落中的覓得 - 人本表達藝術小組

Lost Then Found: Person Centred Expressive Arts Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K715	1月12日至2月23日 (逢週五) (2月16日除外)	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。					

收納的藝術系列 IV - 告別禮 Art of Organize: Endless of Memories

透過收納師為參加者講解收納知識，有效地處理家居物件。在人生最後階段整理個人細軟，從生活上到心靈上重新檢視人生片段，為自己及家人共渡不同人生階段，劃上完滿句號。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W803	2月19日-3月18日 (逢週一)	下午3:30-5:30	5	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工) 徐千婷女士(日本生活規劃 整理師1級認證收納師)	25
對象	癌症康復者及家屬					
備註	所有參加者將先列作後備，第四期或復發的癌症患者及照顧者將獲優先考慮。					

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
W802	2月26日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

中醫與情志養生 Traditional Chinese Medicine for Promoting Mental Health

與中醫師交流癌症患者促進情緒健康的養生方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W804	2月2日(週五)	下午2:30-4:00	1		何子殷註冊中醫師	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，其他參加者先列作後備。					

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

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程，以及如何建立希望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K690	3月12、19日 (週二)	上午10:00-下午12:30	2		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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

由社工告訴您與癌共存的秘訣，認識社區資源，讓您生活更好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K716	3月15日(週五)	上午10:00-中午12:00	1		駱倩儀女士(註冊社工)	15
對象	晚期癌症患者及照顧者					

森林療癒減壓小組

Stress Reduction with Forest Bath for Advanced Stage Cancer Patients and Caregivers

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K717	3月16、23日 (週六)	下午2:30-5:30	2		黃子峰先生(註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
W805	1月20日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	30
對象	癌症患者及照顧者					

財產管理法律諮詢 Property Management Legal Consultation

由律師為晚期癌症患者及其家人進行個別法律諮詢服務，解答有關平安紙、財產安排及其他相關法律事項。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W806	2月3日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	12
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多6個家庭參與，每家庭有30分鐘內的個別諮詢時間； 2. 所有參加者將先列作後備。					

延續愛 - 人本表達藝術善別工作坊

Mourning Rituals: Person-Centred Expressive Arts Bereavement Workshop

透過表達藝術活動面對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
K718	1月6日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					

「樂聚迎新歲」花藝工作坊 Festival Celebration - Floral Workshop

透過花藝體驗活動，學習欣賞花的美態，樂在當下，亦為家中增添新年喜慶氣氛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W807	2月5日(週一)	下午2:30-4:30	1		Ms Queenie Au & Ms Olivia Au(花藝導師)	10
對象	晚期癌症患者及照顧者					

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
W857	1月6日(週六)	上午10:30-中午12:00	1		陳詩雅註冊中醫師	30
對象	晚期癌症患者及照顧者					



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

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

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

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識治療乳癌的藥物 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
F343	3月1日(週五)	下午2:00-3:30	1		蔡智賢醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F344	3月23日(週六)	上午11:30-下午1:00	1		翁淑菲醫生 (生殖醫學科專科醫生)	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

了解骨質疏鬆 Understanding Osteoporosis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F345	1月13日(週六)	下午1:45-3:15	1		林景欣醫生 (內分泌及糖尿科名譽顧問醫生)	50
對象	癌症患者及照顧者					

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

由婦科專科醫生講解婦科癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F329	3月22日(週五)	上午11:30-下午1:00	1		臨床腫瘤科專科醫生	30
對象	婦科癌患者					

營養飲食 Diet

食好D，瞓好D講座 Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K719	2月7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
C528	1月26日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

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
C529	3月15日(週五)	下午2:00-4:00	1	 北角	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	半年內確診及治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F346	2月1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	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

「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
F347	3月8日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

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
W808	3月20日(週三)	下午2:00-4:00	1	 黃大仙 	周倩蕾女士(註冊營養師)	40
對象	癌症康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K679	2月21、28日 (週三)	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婦科癌患者					
備註	1. 參加者將先列作後備；2. 參加者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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
C572	2月21、28日 (週三)	下午2:30-4:30	2	 網上進行	陳影美女士(註冊社工)	10
W809	3月13、20日 (週三)	上午10:00-中午12:00	2	 黃大仙 	鍾子瑩女士(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。					

美容及化妝工作坊 Make-up Workshop

讓參加者掌握日常護膚及扮靚貼士，裝扮自己、重拾自信，踏上康復路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C530	1月9-30日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	4	 北角	美容及化妝導師	8
對象	乳癌及婦科癌患者					
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. 請參加者自帶護膚及化妝用品。					

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
C531	2月6日(週二)	上午10:00-11:30	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. 參加者需自備棉質頭巾(30X30cm)。					

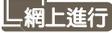
光彩自信外而內 Beautiful Inside Out

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
C571	1月4-25日 (逢週四)	下午2:00-4:00	4	 中環	陳影美女士(註冊社工)	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					
備註	首次參加者優先。					

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
F348	1月20、27日 (週六)	上午10:30-下午12:30	2		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：玻璃盤景DIY

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F349	3月9日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		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

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
K720	評估： 2月28日(週三)	上午9:30-下午12:30	1		註冊物理治療師	15
	課堂： 3月6-20日(逢週三)	上午9:30-11:00	3			
C532	評估： 3月8日(週五)	下午1:00-4:00	1		註冊物理治療師	10
	小組： 3月11-25日(逢週一)	上午10:00-11:30	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

乳我跳出彩虹 Rainbow Dancing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K721	1月11日-2月1日 (逢週四)	上午9:15-10:45	4		李翠儀女士(註冊護士) 鄧敏華女士(義務導師)	20
對象	已完成手術及治療之乳癌或婦科癌患者					

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

講解乳癌放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F332	1月17日(週三)	上午11:30-下午1:00	1		註冊護士	10
對象	乳癌患者					

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
F339	3月27日(週三)	上午11:30-下午1:00	1		淋巴水腫護理產品公司	30
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

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
F350	1月24日(週三)	上午11:30-下午1:00	1		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
F351	1月18日(週四)	上午10:30-中午12:00	1		潘映澄女士(註冊護士)	15
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

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
F352	1月26日(週五)	上午11:30-下午1:00	1		潘映澄女士(註冊護士)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫調理之乳癌患者飲食貼士 Traditional Chinese Diet for Breast Cancer Patients

由註冊中醫師講解中醫食療調理，幫助乳癌患者改善因治療造成身體產生的後遺症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F353	3月26日(週二)	上午10:00-11:30	1		註冊中醫師	60
對象	乳癌患者					

情緒及心靈治療 Emotion

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

透過認識「靜觀及自我關懷」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
K699	2月21日-3月20日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5		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。					

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

藉著創造過程，探索患癌前後對自我形象的轉變，更理解自己適應的過程及內在力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K704	1月4日-2月8日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	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
C516	工作坊： 2月7日(週三)	下午3:00-5:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
C515	小組： 2月21日-3月20日 (逢週三)		5			12
對象	癌症患者及照顧者					
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。					

家庭和兩性關係 Relationship

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F342	2月24日、3月9日 (週六)	下午3:00-5:00	2		施澤慧女士(註冊社工)	12
對象	婦科癌患者及丈夫					
備註	1. 為確保活動連貫，參加者必須完成第一節方可出席第二節。第二節活動將於「第2人生創生舍」(荔枝角)進行； 2. 能出席全部節數者優先； 3. 所有參加者先列作後備。					

愛花戀曲 - 夫婦工作坊 Flower Meets Cookie - Workshop for Married Couples

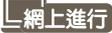
癌症帶來不少生活衝擊，透過曲奇製作及插花體驗，享受二人合作的浪漫過程，增潤婚姻關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K776	1月27日、2月3日 (週六)	下午2:00-5:30	2		陳燕琮女士(Melody)	10
對象	已完成治療的乳癌及婦科癌患者及其伴侶，二人須同時出席					

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

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
K722	1月12-26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	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
W798	1月10-24日 (逢週三)	上午9:30-11:00	3	 黃大仙	註冊物理治療師	15
對象	婦科癌患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

隨時復康運動 - 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
C533	2月2-23日(逢週五) (2月9日除外)	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 - 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
F354	1月3-17日 (逢週三)	下午4:00-5:30	3	 中環	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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W797	3月4-25日 (逢週一)	上午9:30-10:30	4	 黃大仙	梁滿金女士	25
對象	乳癌及婦科癌患者					
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；3. 由於此小組未能網上進行，因而視乎疫情，或有機會取消。					

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
F355	1月3-17日 (逢週三)	上午10:30-中午12:00	3	網上進行	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

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

1 Assessment for Lymphoedema 淋巴水腫評估服務

Assessment for lymphoedema has been launching at Women Service Centre at Central since 2019. The service has been extended to the Support Centres at Wong Tai Sin and Kwai Chung. Please feel free to contact us by 3667 3030 (Central), 3656 0700 (Wong Tai Sin) or 3667 3232 (Kwai Chung) for more information and booking appointment for service.

淋巴水腫評估服務在2019年於中環的婦女癌症服務中心開始，現時服務已伸延至黃大仙及葵涌癌症服務中心。歡迎致電3667 3030 (中環)、3656 0700 (黃大仙)或3667 3232 (葵涌)查詢詳情和預約服務。

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

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

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



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



We provide programmes for men's 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.

我們因應男性癌症患者的需要，特別舉辦一系列活動，協助你認識有關男性癌症的治療知識、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。

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

大佛一日遊 Happy Traveling to The Big Buddha!

透過遊覽天壇大佛，觀賞壯麗的建築，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
K723	2月19日(週一)	上午10:00-下午5:00	1	大嶼山昂坪	梁健國先生(註冊社工)	25
對象	男性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2024年2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 Along the Way, Thanks for You!

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
K724	2月3日(週六)	下午2:30-5:30	1		黃子峰先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者及伴侶					
備註	癌症患者及伴侶，二人須同時出席。					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

專科醫生為前列腺癌患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K725	2月24日(週六)	上午11:30-下午1:00	1		何立言醫生(泌尿外科專科醫生) 潘明駿醫生(臨床腫瘤專科醫生)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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

註冊藥劑師為前列腺癌患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W811	3月15日(週五)	下午3:00-4:30	1		註冊藥劑師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

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

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W812	2月22日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W813	2月23日(週五)	下午3:00-4:30	1	 黃大仙	註冊物理治療師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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

由物理治療師講解前列腺癌治療後的泌尿問題，教導復康運動和心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W814	3月1、8日(週五)	下午3:00-4:30	2	 黃大仙	註冊物理治療師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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
W815	2月28日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	鄭漪筠註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	此活動與創域會合辦。					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C534	3月22日(週五)	下午3:00-4:30	1	 北角	盧紹熙先生(註冊社工) 華樂會義工	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

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
K726	2月22日-3月28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					
備註	參加者將先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

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，有助協調身體平衡及緩解身體痛楚，紓緩痛症問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C535	1月5-26日 (逢週五)	下午4:30-5:30	4	北角	梁子茵女士(資深教練)	10
對象	男性癌症患者					
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。					

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。

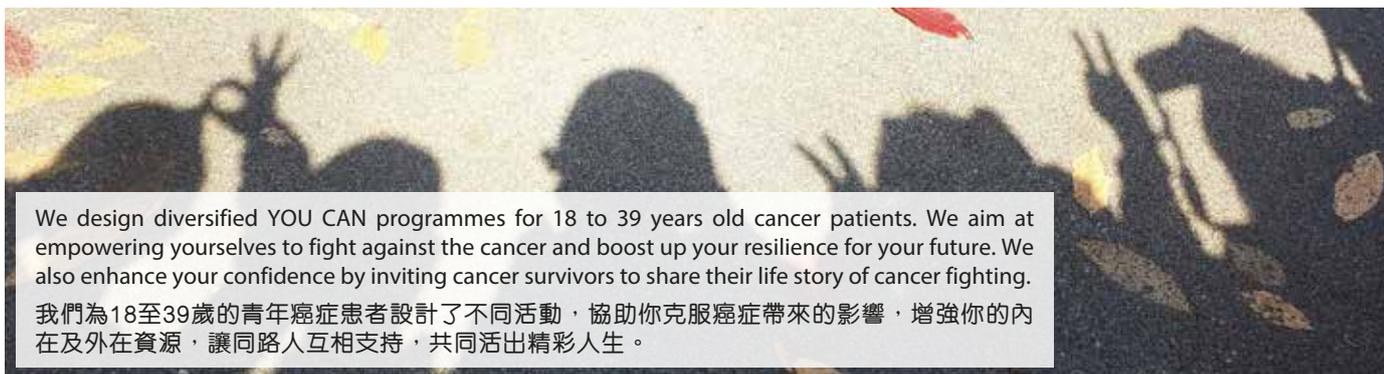
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K727	1月23日-2月6日 (逢週二) 及2月15日(週四)	上午10:30-下午12:30	4	葵涌	專業魔術導師 梁健國先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

休閒系列 Leisure

齊來整餅賀新年 Chinese Cake Making Workshop for Lunar New Year Celebration

以慶祝農曆新年為主題，製作不同造型的特色中式糕餅，讓同路人一起準備新年。糕餅更可作為拜年禮品，將祝福送贈給親友。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K777	2月7日(週三)	下午2:00-5:30	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	16
對象	男性癌患者及照顧者					



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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K728	1月27日、2月3日 (週六)	上午11:00-下午1:00	2	葵涌	梁健國先生(註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參與相關活動者優先。					

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

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K729	2月21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	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 六色積木共構幸福 YOU CAN - Building Happiness Through Six Bricks

透過有趣的六色積木遊戲，讓伴侶能夠體驗正向且有效的溝通模式，互相理解和明白對方，並學習如何保持幸福的相處方式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K730	3月2、9日 (週六)	下午3:00-5:00	2	葵涌	周綺汶女士 梁健國先生(註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者及其伴侶					
備註	兩人須同時出席。					



YOU CAN - 「重新出發」擁抱生命日營 YOU CAN - Embrace Life Day Camp

透過一系列的團體遊戲和歷奇活動，讓參與者能夠認識並超越自己的界限，建立自信心，重新整理自我，展開新的旅程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K731	3月16日(週六)	上午9:30-下午5:30	1	烏溪沙青年新村	周綺汶女士(歷奇教練) 梁健國先生(註冊社工)	18
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 集合及解散地點：馬鞍山港鐵站A出口； 2. 參加者需自備飲品、請穿著舒適衣物及波鞋。					



YOU CAN - 情人節曲奇製作

YOU CAN - Cookie Making Workshop for Valentine's Day Celebration

以慶祝情人節為主題，製作不同造型的特色曲奇，讓年輕患者一起製作曲奇，將心意送贈給所愛的人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K775	2月24日(週六)	下午2:00- 5:30	1	 葵涌	陳燕琮女士(Melody)	16
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 魔術學堂 YOU CAN - 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
K780	1月13、20日 (週六)	上午10:30-下午12:30	2	 葵涌	梁健國先生(註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					



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。

主題：C536 藍染的藝術 / K778 烘焙的藝術 - 曲奇製作

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K778	1月20日(週六)	下午 2:30-5:30	1	葵涌	陳燕琮女士 (Melody) 蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
C536	1月27日(週六)	下午 2:30-4:30	1	北角	藍染導師 蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

彩虹會 - 家長茶聚 Rainbow Club Tea Gathering

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

主題：W816 Art Jam 療愈空間 / K779 插花的藝術

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W816	3月2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)	10
K779	3月8日(週五)	上午10:00-下午1:00	1	葵涌	陳燕琮女士 (Melody) 蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會家長					

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
W818	2月23日-3月15日 (逢週五)	下午4:30-5:30	4	黃大仙	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					
K732	2月28日-3月20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 - 親子關係增潤小組 - 親子遊戲體驗

Rainbow Club - Parent-Child Workshop - Parent-Child Playtime

與一眾家庭進行親子遊戲，享受親子快樂時光並藉此向家人表達關愛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W819	1月21、28日 (週日)	上午10:00-中午12:00	2		謝蘊妍女士(註冊社工)	8個家庭
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 - 收納的藝術系列：孩童玩具圖書收納

Rainbow Club - Art of Organize: Children Toys and Stuffs

透過收納師為參加者講解收納知識，改善由孩童玩具圖書等雜物減少混亂，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，提昇家庭和諧氣氛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W820	3月9、16日 (週六)	上午10:30-下午1:00	2		謝蘊妍女士(註冊社工) 徐千婷女士(日本生活規劃 整理師1級認證收納師)	30
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 - 爸爸媽媽約會時光及鬼口水歷奇

Rainbow Club - Paired Programme PaPa MaMa Table for 2 & Slime Adventure for Children

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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W821	2月17日(週六)	下午3:00-6:00	1	尖沙咀	謝蘊妍女士(註冊社工)	6對家長
W822	2月17日(週六)	下午3:00-6:00	1	尖沙咀	謝蘊妍女士(註冊社工)	10
對象	彩虹會家庭					
備註	1. 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； 2. 家庭必須同時參加2個活動。					

彩虹會親子玩樂工作坊 - 互動音樂體驗

Rainbow Club - Parent-Child Fun Time Workshop - Interactive Music Experience

透過由Orff與Kodaly教學法啟發的音樂體驗遊戲，提升親子互動。在悠揚音樂下，渡過一個既激發創意又輕鬆的下午。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F357	3月2日(週六)	下午3:30-5:30	1		Ms Eliza Chiu (專業音樂導師)	15
F358	1月13日(週六)	下午3:30-5:30	1		Ms Eliza Chiu (專業音樂導師)	15
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 - 親子續FUN樂 Rainbow Club - Parent-Child FUN

透過親子體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

主題：和田喜山遊WADAKIYAAMA(W823)，甜蜜的糕點(W824)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W823	2月4日(週日)	上午10:30-下午3:30	1	沙頭角	謝蘊妍女士(註冊社工)	40
W824	3月17日(週日)	上午10:30-下午3:30	1	尖沙咀	謝蘊妍女士(註冊社工)	20
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會親子玩樂工作坊 - 「霓虹燈X輕黏土」立體畫

Rainbow Club - Parent-Child Fun Time Workshop - Neon Light X Clay 3D Painting

究竟這是像兔子的甜品還是像甜品的兔子？怎麼還能發光的呢？一起來創作屬於你們一家的復活節立體畫吧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F359	3月9日(週六)	下午3:30-5:30	1	北角	劉鈴莉女士	15
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
W858	1月19日(週五)	晚上7:30-9:00	1	網上進行	綠腳丫親子讀書會 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。主題：溝通與表達

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W859	1月5-26日 (逢週五)	下午4:15-5:45	4	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	6
對象	5-8歲彩虹會兒童					

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

透過親子藝術體驗活動，提升家庭互動，享受繪畫創作，發揮親子創意。

體驗主題為：親子禪繞畫(W855)，創意流體畫 - 童玩流體熊(W856)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W855	3月23日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	Joyce Mak(手工導師)	10
W856	3月30日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	Joyce Mak(手工導師)	10
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。					



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 (近港鐵堅尼地城站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)
	中環 Crystal Bowl of Light	中環鴨巴甸街35號PMQ元創方A座S512舖 (近港鐵香港站E1出口或上環站E2出口, 從中環至半山行人扶手電梯或上環地鐵站出發, 步行約15分鐘)
	中環 Singing Bowl Zentral	中環士丹利街66號佳德商業大廈7樓703室 (近港鐵中環站D2出口或香港站E1出口, 步行約7分鐘, 近春回堂)
	銅鑼灣 AnHao Wellness	銅鑼灣勿地臣街3號Art Piece19樓 (近港鐵銅鑼灣站A出口, 毗鄰時代廣場)
	港島東體育館舞蹈室	西灣河鯉景道52號 (近港鐵西灣河站A出口, 毗鄰香港電影資料館)
	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)
	天水圍體育館舞蹈室	天水圍天柏路1號 (近港鐵西鐵線天水圍站E2出口轉乘輕鐵751往天湖站)
	屏山天水圍體育館活動室(大)	天水圍聚星路1號 (近港鐵西鐵線天水圍站C出口)
	屯門兆麟體育館活動室(小)	屯門兆麟街19號屯門兆麟政府綜合大樓4樓 (近輕鐵三聖站, 步行3分鐘或由兆麟站, 步行約8分鐘)
	荃灣體育館活動室(大)	新界荃灣永順街53號 (近荃灣公園及港鐵屯馬線荃灣西站D出口步行7分鐘)
香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營	新界大嶼山翔東路22號 (近港鐵東涌站D出口, 步行約15分鐘)	

靜坐基礎班 普 Meditation for Beginners

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

活動編號 C538

日期 2月7日-3月20日
(逢週三)(2月14日除外)

時間 上午10:15-11:45

地點 九龍公園體育館

(活動詳情請參閱第57頁)

靜觀經絡養生工作坊 新 Mindfulness and Meridian Health Workshop

透過靜觀練習有助提升專注力與覺察能力，再結合傳統經絡養生的智慧來疏通經絡，令身心輕鬆自在和促進自我療愈。

活動編號 C539

日期 3月6日(週三)

時間 上午10:00-下午4:30

地點 中環遠東發展大廈

(活動詳情請參閱第57頁)

身心合一工作坊及一日營 Body Mind Spirit Workshop & Day Camp

在輕鬆的氣氛中領略何謂「內觀」，並實際應用於處理人生起伏時所帶來的身心衝擊，為自己重拾安定的內在空間。

活動編號 K733

日期/時間 工作坊：2月15日-3月7日(逢週四)
下午1:00-3:30
一日營：3月14日(週四)
上午9:30-下午4:45

地點 工作坊：葵涌
一日營：香港佛教聯合會
陳馬美玉紀念康樂營

(活動詳情請參閱第57頁)



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
C538	2月7日-3月20日 (逢週三) (2月14日除外)	上午10:15-11:45	6	九龍公園 體育館	薛曉光女士	25
對象	癌症患者					

靜觀經絡養生工作坊 Mindfulness and Meridian Health Workshop 新

透過靜觀練習有助提升專注力與覺察能力，再結合傳統經絡養生的智慧來疏通經絡，令身心輕鬆自在和促進自我療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C539	3月6日(週三)	上午10:00-下午4:30	1	中環遠東 發展大廈	彭凱茵女士(Yvonne)	25
對象	癌症患者					
備註	1. 請穿著寬鬆透氣衣服及襪子； 2. 請自備中毛巾、保暖圍巾或披肩、保溫水杯。					

身心合一工作坊及一日營 Body Mind Spirit Workshop & Day Camp

在輕鬆的氣氛中領略何謂「內觀」，並實際應用於處理人生起伏時所帶來的身心衝擊，為自己重拾安定的內在空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K733	工作坊： 2月15日-3月7日 (逢週四)	下午1:00-3:30	5	葵涌	胡若珮女士	20
	一日營： 3月14日(週四)	上午9:30-下午4:45		香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營		
對象	癌症患者					
備註	1. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於1月29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「身心合一」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80%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. 請穿著適合做瑜伽伸展活動的衣服； 4. 一日營：參加者請自備瑜伽墊、水樽、大圍巾或大毛巾(於鬆弛練習時保暖用)、防蚊及防曬用品； 5. 一日營：請自備不需要加熱的午餐。					



療愈瑜伽 Yoga Therapy

初階瑜伽 Yoga for Beginners

為癌症患者設計柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，以伸展肌肉筋骨，達到內心平靜和療愈效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K734	2月6日-3月26日 (逢週二) (2月13日除外)	上午9:30-11:00	7	 葵涌	盧虹甄女士	18
K735	1月10日-3月20日 (逢週三) (2月14日除外)	下午3:15-4:45	10	屏山天水圍體育館	梁清薇女士 (Carol)	35
W826	1月19日-3月15日 (逢週五) (2月9日除外)	上午10:00-11:00	8	大埔墟體育館	廖正傑先生 (Carmen)	20
W827	1月8日-3月18日 (逢週一) (2月12日除外)	下午2:15-3:45	10	坑口體育館	顏詠詩女士 (Ivy)	30
W828	2月1日-3月14日 (逢週四)	下午2:15-3:45	7	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士 (Irene)	30
C540	1月10日-3月13日 (逢週三) (2月14日除外)	下午2:00-2:55	9	鰂魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	30
C541	1月27日-3月23日 (逢週六) (2月10日除外)	上午9:00-9:55	8		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。C541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
C542	1月27日-3月23日 (逢週六)(2月10日除外)	上午10:05-11:00	8	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。					

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
K739	1月16日-3月12日 (逢週二) (2月13日除外)	下午1:15-2:45	8	深水埗體育館	張寧女士	30
C545	1月17日-3月27日 (逢週三) (2月7、14日除外)	下午12:15-1:45	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。					

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
K736	1月9日-3月12日 (逢週二) (2月13日除外)	下午1:15-2:45	9	屯門兆麟體育館	梁清薇女士(Carol)	20
K737	1月10日-3月13日 (逢週三) (2月14日除外)	上午9:30-11:00	9		張寧女士	18
W829	2月1日-3月14日 (逢週四)	上午10:15-11:45	7	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	30
C543	1月10日-3月13日 (逢週三) (2月14日除外)	下午3:05-4:00	9	鯧魚涌體育館	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。					

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
K738	1月10日-3月13日 (逢週三) (2月14日除外)	上午11:15-下午12:45	9		吳國霖先生(Collin)	18
C544	1月10日-3月20日 (逢週三) (2月14日除外)	下午4:00-5:30	10		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。K738，歡迎男性照顧者參加					
備註	請自備中形毛巾。					



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
K740	1月2-30日 (逢週二)	上午9:30-11:00	5		張寧女士	18
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					
備註	請自備中形毛巾。					



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
K741	1月6、13日 (週六)	上午9:30-11:00	2		黃佩珊女士(Deedy)	18
K742	3月5-19日 (逢週二)	下午3:15-4:45	3	荃灣體育館	陳惠儀女士(Zero)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。K741在職患者優先					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 只能選報一個陰陽流動瑜伽工作坊。					

愛笑瑜伽 Laughter Yoga

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K743	2月2日-3月22日 (逢週五) (2月9、16日除外)	下午1:15-2:15	6		余狄夫先生(Dick)	30
K744	2月19日-3月18日 (逢週一)	下午2:00-3:00	5	天水圍體育館		20
W830	1月23日-2月27日 (逢週二) (2月13日除外)	下午1:00-2:00	5			25
C546	1月5-26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或照顧者，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。					



瑜珈工作坊 - 紓緩坐骨神經痛 Yoga for Sciatica

英

透過簡單但有效的瑜珈式子來緩解坐骨神經痛，恆常練習更可進一步改善疼痛狀況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K745	1月5日(週五)	上午9:30-11:00	1		Mr Anjan Kundu (6歲開始練習瑜珈， 擁有二十多年教學經驗， 他的課堂充滿趣味和笑聲。)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 健康姿勢 Yoga for Healthy Posture 新

英

透過瑜珈練習有助保持良好姿勢，注重脊柱健康，可以減少肌肉疲勞、降低身體勞損和疼痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K746	1月30日(週二)	下午1:00-3:00	1	葵涌	Mr Rajiv Kapil	35
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。					

提高免疫力瑜珈 Yoga for Better Immunity 新

恆常練習瑜珈，能促進血液循環及新陳代謝的速度，還可伸展肌肉筋骨，達到內心平靜、增強體質及免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C547	1月10日-2月7日 (逢週三)	下午3:15-4:45	5	士美非路體育館	吳國霖先生(Collin)	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。					

生活瑜珈工作坊 Niyama Yoga

透過柔和而簡單的瑜珈式子，慢慢放鬆身、心、靈，達到生機再展，活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W831	1月22日-2月5日 (逢週一)	上午9:15-10:45	3	黃大仙	黎美心女士	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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

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
C548	1月6-20日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	鯉魚涌體育館	蘇靖棋女士(Candy)	30
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 - 紓緩腰背痛 Yoga for Waist and Back Pain

疲累？酸痛？請細心感受身體的訊息，用呼吸和適度伸展，紓緩腰背痛問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W832	2月24日-3月9日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	黃大仙	王品涵女士	18
C549	1月9日-2月6日 (逢週二)	上午10:15-11:45	5	渣華道體育館	張曉蘭女士(Loretta)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。W832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-紓緩腰背痛。					

瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力 Yoga for Strengthening Pelvic Floor Muscles

教導簡單的瑜伽式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K747	2月24日-3月16日 (逢週六)	上午10:00-11:30	4		陳兆媚女士(May)	28
W833	3月21、28日 (週四)	上午10:15-11:45	2	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	30
C550	2月20日-3月12日 (逢週二)	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。K747在職患者優先					
備註	1. 請自備中形毛巾；2. 只能選報一個瑜伽工作坊-改善盆底肌力。					

瑜伽工作坊 - 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
W834	1月11-25日 (逢週四)	下午2:15-3:45	3	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士(Irene)	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 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
W835	1月9日-3月12日 (逢週二)(2月13日除外)	下午4:15-5:45	9	佐敦官涌體育館	楊雅婷女士(Christine)	28
C551	2月22日-3月7日 (逢週四)	下午2:00-3:30	3			10
C552		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。					

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
K748	1月12日-3月22日 (逢週五)(2月16日除外)	上午9:30-11:00	10		溫玉儀女士	18
K749	1月10日-3月27日 (逢週三)(2月14日除外)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道體育館		28
K750	1月5日-3月15日 (逢週五)(2月9日除外)	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. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣；2. 只能選報一個太極班。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K751	1月10日-3月27日 (逢週三)(2月14日除外)	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蹠等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K752	1月11日-2月22日 (逢週四)	下午4:15-5:15	7	葵涌	陳淑賢女士	20
W836	1月16日-3月19日 (逢週二)(2月13日除外)	上午11:00-中午12:00	9	調景嶺體育館	伍妙奇女士	32
C553	2月2日-3月22日 (逢週五)(2月9日除外)	上午9:00-10:00	7	港島東體育館	孫貴平先生	30
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 只能選報一個氣功班。					



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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C554	2月2日-3月22日 (逢週五)(2月9日除外)	上午10:00-11:00	7	港島東體育館	孫貴平先生	30
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 只能選報一個氣功班。					

氣功八式 Qigong 8 Forms

氣功八式，為張世賢師公編制，傳受謝秉中師父，簡單易學，動作柔和平穩，若堅持恆常練習，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
W837	2月19、26日(週一) 及2月21、28日(週三)	上午9:15-10:45	4	黃大仙	盧明遠先生	15
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 Guo Lin Qigong

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K753	1月12日-3月15日 (逢週五) (2月9、16日除外)	上午11:15-下午12:45	8		李艷芳女士	20
對象	癌症患者，首次參加者優先					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣；2. 只能選報一個氣功班。					

郭林氣功鬆靜工作坊 Guo Lin Qigong Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W838	2月19日-3月25日 (逢週一)(3月11日除外)	下午1:00-3:00	5		吳宏建先生	18
C555	2月21日-3月20日 (逢週三)	下午3:00-5:00	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
W839	2月21日-3月20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
W840	2月1、8日 (週四)	上午11:15-下午12:45	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
K754	3月18、19日 (週一、週二)	下午2:00-5:00	2		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。					

伸展運動 Pilates

普拉提斯伸展運動入門工作坊 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
K755	1月8-22日 (逢週一)	上午9:30-11:00	3	葵涌	張岫雲女士	20
W841	1月13-27日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	黃大仙	譚穎恩女士	17
對象	特別適合首次參加的癌症患者。若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。W841在職患者優先					
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。					

普拉提斯核心床入門工作坊 Introductory Workshop for Pilates Reformer 新

普拉提斯核心床利用器械的方式，針對特定部位進行鍛煉。課程將教導參加者使用這核心鍛煉床，透過器械作輔助，增強核心肌力及靈活度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C557	3月2-16日 (逢週六)	下午3:20-4:30	3	銅鑼灣Anhao Wellness	普拉提斯導師	10
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，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於2月19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「普拉提斯核心床」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。如未能全程出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 3. 參加者須穿著襪子參與活動，如未能自備，可在場地即時購買及穿著； 4. 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
K756	1月29日-3月18日 (逢週一)(2月12日除外)	上午9:30-11:00	7	葵涌	張岫雲女士	20
K757	1月29日-3月18日 (逢週一)(2月12日除外)	上午11:30-下午1:00	7			20
W842	1月10日-3月20日 (逢週三)(1月17日、2月14日除外)	上午10:00-10:55	9	車公廟體育館		30
W843	1月10日-3月20日 (逢週三)(1月17日、2月14日除外)	上午11:05-中午12:00	9			30
C558	2月2日-3月22日 (逢週五)(2月9日除外)	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。					

魁根斯方法工作坊 - 強化膝蓋及腳踝

英 廣

The Feldenkrais Method for Healthy Knees and Ankles

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C556	2月20日-3月12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。					

繪畫療愈 Arts Healing

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K758	2月26日(週一)	下午2:00-5:00	1	葵涌	黃詠楓女士	34

對象 癌症患者

備註

1. 課程內容互相連貫，參加者請勿遲到及早退；
2. 學員需於課程當天繳交港幣50元的部分畫材成本費用；
3. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於2月5日前繳交港幣300元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「圓滿心靈·圓圈繪畫工作坊」或到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)；
4. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回。



曼陀羅繪畫療愈工作坊 Mandala Arts Healing

透過繪畫曼陀羅，可適當地表達情緒、轉變自己心的狀態，用一個全新、豐富和醒覺的角度看世界、看自己和看病痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K759	3月23、25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，首次參加者優先，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、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3月13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。



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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F360	2月17日(週六)	上午10:00-下午12:45	1	 (多用途活動室C及D)	張素宜女士	24
對象	癌症患者，在職患者優先					

新年禪繞畫工作坊 Zentangle for Chinese New Year

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。今次導師會教導有趣禪繞畫圖案，繪畫在利是封、揮春及如意球上。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W844	1月23日-2月6日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3		余狄夫先生(Dick)	18
對象	癌症患者，名額只提供給全程參與者					

聲音療愈 Sound Healing

頌唱工作坊 Chanting

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
C559	1月3-31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					

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
K761	3月5、12日 (週二)	上午11:30-下午1:00	2		何婷希女士	22
W846	1月22、29日 (週一)	下午2:15-3:45	2			24
C561	2月19日(週一)	上午9:30-10:30	1	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士	7
C562	2月19日(週一)	上午11:00-中午12:00	1			7
C563	2月20日(週二)	下午3:00-4:00	1			7
C564	2月20日(週二)	下午4:30-5:30	1			7
C565	1月26日(週五)	上午10:00-11:00	1		Mr Tsering Ngodup 	8
C566	1月26日(週五)	上午11:30-下午12:30	1			8
對象	癌症患者或照顧者					

備註

1. 請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物；
2. K761、W846、C565、C566請自備眼罩、大毛巾或圍巾；
3. C561、C562、C563、C564請自備小毛巾、大圍巾；
4. 只能選報一個頌鉢聲療大休息工作坊。

水晶頌鉢聲音療愈工作坊 Crystal Tones™ Singing Bowls Healing

以鍊金水晶頌鉢帶領大家走進聲頻旅程，參加者可躺著聆聽和諧的音頻，釋放阻塞的能量、放鬆身心和啟動自我療愈力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C560	2月21日-3月6日 (逢週三)	中午12:00-下午1:00	3	中環 PMQ元創方	張凱琳女士	7
對象	癌症患者或照顧者，名額只提供給全程參與者					
備註	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。					

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
K760	1月11、25日 (週四)	上午11:30-下午12:30	2		蘇美芝女士	25
W845	1月24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。					

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
K762	1月8-22日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	3		朱凱儀女士	18
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著適合做伸展運動及躺下的衣服； 2. 請自備大毛巾或圍巾，可在大休息時使用。					

頌鉢自我療愈工作坊 Singing Bowl Self-Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K763	1月24日-2月7日 (逢週三)	下午2:00-4:30	3		曾貴玲女士	15
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。首次參加者優先，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。					

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
K764	1月23日(週二)	上午9:45-下午12:30 (請於上午9:45於元朗水邊圍輕鐵站(元朗方向)集合, 逾時不候。)	1	元朗公園	陳啟欣女士 黃穎妮女士	17
C567	3月15日(週五)	下午1:45-4:30 (請於下午1:45於港鐵太古站閘外, 近A、B出口的OK便利店集合, 逾時不候。)	1	柏架山	黃穎妮女士 易琪女士	17
W847	3月2日(週六)	上午9:45-下午12:30 (請於上午9:30於港鐵九龍塘站D出口地面集合, 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, W847在職患者優先					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 請穿著適合戶外運動的長袖、長褲與運動鞋； 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。 					

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
C568	1月22日(週一)	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

將會在課堂中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
K766	2月1、8日 (週四)	下午1:30-3:30	2	葵涌	余穎欣女士	10
對象	正在治療中的患者及其照顧者(二人須同時出席)，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	<ol style="list-style-type: none"> 參加者將先列作後備，後行通知； 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； 課堂可能有不同性別的參加者，請帶備覆蓋全身的大毛巾。 					

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
K765	3月1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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於2月19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。 					

健康飲食 Healthy Diet

米麴發酵工作坊 Koji Rice Fermentation Workshop

將會教導如何使用米麴製作三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
K770	1月26日(週五)	下午2:00-5:00	1		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。					

春季養生湯水茶飲講座 Talk - Healthy Soup and Tea for Spring

中國人養生保健強調春生夏長秋收冬藏。春天理應屬生氣勃勃的季節，但因春天多雨水，令人感覺疲倦、精神不夠、膊頭酸痛和雙腳容易抽筋。講者將分享如何在春天以湯水茶飲來提神及去濕解暈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K771	2月29日(週四)	上午10:00-中午12:00	1		杜淑貞女士(「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者)	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。					

吃出免疫力講座 Talk - Food for Better Immunity

導師將會介紹可以增強免疫力的營養素及飲食法，讓大家可以吃得更健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F361	1月25日(週四)	上午11:30-下午12:45	1	 (多用途活動室C及D)	伍雅芬女士 (自然療法及資深營養學家)	50
對象	癌症患者或照顧者					

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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K767	1月24、31日 (週三)	下午3:00-5:00	2	葵涌	林詠虹女士	18
對象	癌症康復者					
淮山料理 - 導師將會以淮山為主題，示範三款健康菜式，包括涼拌山藥絲、紫菜鮮淮山捲及美玉翡翠。 普						
K768	1月23日(週二)	下午2:30-4:30	1	葵涌	張志強先生	18
腰果奶系列 - 堅果是健康脂肪、纖維和蛋白質的良好來源！導師將會示範三款健康菜式，包括腰果奶、金銀燴及白汁蘑菇燴意粉。 普						
K769	3月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	葵涌	張志強先生	18
高纖番薯 - 番薯含有豐富營養素及纖維，示範兩款番薯菜式，包括番薯湯圓及番薯煎餅。						
W848	2月27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。					

全植物性飲食 - 養生與排毒篇 Whole Food Plant-Based Diet for a Spring Detox

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
K772	2月1日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌	伍雅芬女士(自然療法及資深營養學家) 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

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K773	2月17日(週六)	下午2:15-5:15	1	葵涌	吳思敏女士	28
對象	曾修習能量療愈體驗工作坊的癌症患者優先。適合無嚴重心肺、高血壓及脊椎問題，並可久坐在地上練習的癌症患者。若有手術傷口，需康復後3個月方可參加。					
備註	請穿著鬆身舒適衣褲，自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用。					



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
- 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
- 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



Anytime Exercises

隨時運動



Living with Cancer

- 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
- The Power of Family Support in Cancer - Tips for Caregivers **NEW**



面對癌症

- 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
- 家庭支援的力量 - 給照顧者的建議 **新**



Art Therapy - Beauty in the Heart and Soul



藝術治療 - 美麗在心靈



Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme (Chinese Version only) **NEW**



年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃 **新**



ENGLISH

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

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



中文

請瀏覽癌症基金會網頁及YouTube頻道：

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



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

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

選擇接收電子資訊！

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



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

**Feel free to call
歡迎致電 3656 0800**

颱風暴雨訊號服務安排 Adverse Weather Arrangements (Typhoon and Rainstorm Warnings)				
颱風暴雨期間，為確保會友的安全，請留意以下安排： During Adverse Weather (Typhoon and Rainstorm Warning issued) conditions, please note the following arrangements:				
天氣警告 Warning	警告訊號 Warning Signal		室內活動 Indoor Programmes	戶外活動 Outdoor Programmes
暴雨警告 Rainstorm Warning	黃 Amber		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
不適用 Not Applicable	*極端情況 Extreme conditions		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、極端情況訊號於上午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 rain storm or typhoon signal no.8 or above or extreme conditions 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、極端情況訊號在中午12時前除下，所有下午及傍晚之服務將於訊號除下3小時後如常進行。If the red/black rain storm or typhoon Signal no.8 or above or extreme conditions is cancelled before 12 noon, all the afternoon and evening services will 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、極端情況訊號在中午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 or extreme conditions is cancelled after 12 noon, all the afternoon and evening services will be cancelled.
- 如遇特殊情況，我們會按實際需要作最終決定。In case of special circumstances, we will make the final decision according to actual needs.

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

More cancer cases are now diagnosed at an earlier stage. Coupled with medical advancement, people are now living with cancer for longer. This is 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			

主辦機構 Organised by:



捐助機構 Funded by:



HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project

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

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

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

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

香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃

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

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

我們衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金的鼎力協助。

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



Our Pink support is here for you

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

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

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

Call 3656 0800

本會竭誠為妳提供乳癌支援服務

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

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

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

諮詢熱線 3656 0800





We help those in need

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

Call 3656 0800

幫助受癌症影響的有需要人士

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

諮詢熱線 3656 0800



It's Time to Man Up

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

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

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

Call 3656 0800

男人之苦要說出口

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

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

我們竭誠為您服務，請到來本會的服務中心與前線團隊傾談您的需要。

諮詢熱線 3656 0800



We show we care for colorectal cancer patients with our Stoma Care Package.

If you are a newly diagnosed colorectal cancer patient having undergone surgery, we aim to help your recovery and well-being with our free Stoma Care Package. Inside you will receive:

- 5 x colostomy bags
- A stoma measurement guide
- Skincare powder
- An information booklet

Let us help you on your road to recovery. Find out more at **3656 0800**.

關愛大腸癌患者送上造口護理包

為了幫助新確診及手術後有造口的大腸癌患者能順利踏上康復之路，我們特別為他們準備了免費的造口護理包，內含以下物品。

- 5個大腸造口袋
- 造口量度尺
- 造口護膚粉
- 造口護理小冊子

康復路上如需任何支援，歡迎致電我們的諮詢熱線：**3656 0800**。



Big Hearts for Little Souls

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

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

Call 3656 0800

關懷家中的小心靈

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

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

諮詢熱線 3656 0800



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