

2024
四月至六月
APR - JUN

Link 連繫

As we bid farewell to the cooler months of winter we look forward to spring where we can celebrate Easter, Mother's Day and Father's Day. These are all wonderful family events and a great time to gather together. However, in this edition we would like to put the focus onto the Caregiver, the unsung heroes.

Looking after a loved one who has been diagnosed with cancer is often stressful and many do not see the impact that it has on their own mental and physical health. Here at the Cancer Fund we understand the importance of supporting this compassionate and loving group of cancer supporters, and would like to express our gratitude through "Letter to Caregivers" (p.9) and add in a new chapter of "Caregivers" with specifically designed supportive programmes for caregivers to help them cope with the stress and difficulties they may be currently experiencing.

告別寒冷的日子，迎來了溫暖的春天，就讓我們一起期待復活節、母親節和父親節先後的到來。節慶共聚是家庭重要的活動，亦是一家團圓的好時機。今期的《連繫》，我們便會把焦點放到家中的「無名英雄」，亦即照顧者身上。

作為照顧者，要守護患癌的親人往往要承受很大壓力，很多時更會忽略了自己的需要，影響身心健康。癌症基金會明白到照顧者的重要性，希望透過「給照顧者的信」(p.10)表達我們的謝意，並添加「照顧者」的新章節，其中包含專為照顧者設計的支援活動和課程，以幫助他們應對目前可能遇到的壓力和困難。

Enrolment date starts:

19, 20 March 2024
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2024年3月19日、20日
上午9時正開始

Enquiry and Enrolment:

查詢及活動報名：

3656 0700 黃大仙

3667 3131 中環

3667 3030 北角

3667 3232 葵涌



癌症基金會
CANCERFUND



ENGLISH



中文



諮詢熱線
HELPLINE

3656 0800

www.cancer-fund.org

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

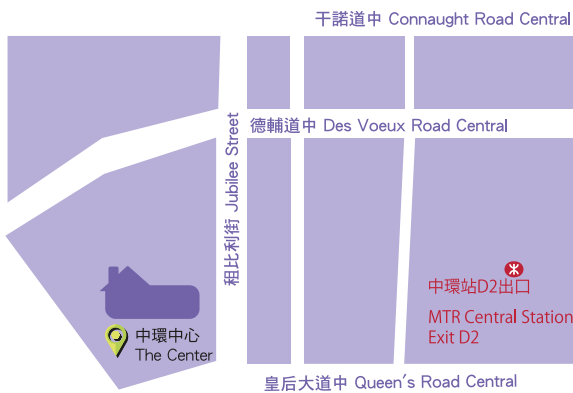
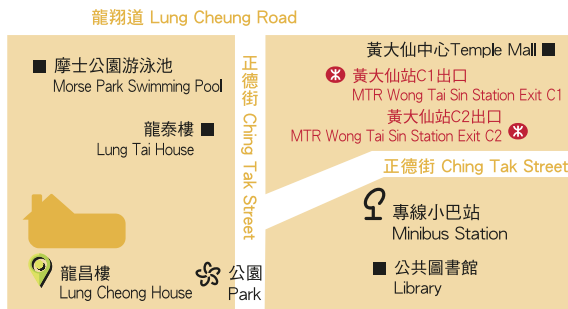


傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Iam Foundation Limited

“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
Letter to Caregivers 給照顧者的信	9
Eat Smart - Hong Kong Street Snacks! - LIVE 【識飲識食，香港街頭小食】- 網上直播	11
Resource Kit 社區資源錦囊	12
Adverse Weather Arrangements 颱風暴風信號服務安排	13
Online ZOOM Tutorial Video ZOOM簡易教學影片	13
English Speaking Programmes 英文活動	14
Newly Diagnosed 新症	17
Treatment 治療中	20
Survivorship 康復期	26
Advanced Stage 復發/紓緩期	39
Women's Cancer 婦女癌症	43
Men's Cancer 男性癌症	52
Young Adult's Cancer 青年癌症	56
Rainbow Club 彩虹會	58
Caregivers 照顧者	61
Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動	64
Wellness YouTube Online Video and Audios 身心靈健康Youtube網上課程	81
Online Educational Videos and Audios 教育影片及音檔	82
“Circle of Friends” Monthly Donation Programme 「癌症基金會之友」每月捐款計劃	84
We Help Those in Need 幫助受癌症影響的有需要人士	85
We Welcome Volunteers 歡迎加入我們的義工團隊	86
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	87



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 Free Service 免費假髮及剪髮服務

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頭髮及頭皮護理建議和免費假髮贈送，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 at a discount rate. Please ask about our milk powders and other products designed to help improve your quality of life. 我們可以為你提供優惠訂購表格購買營養奶粉，助你輕鬆抗癌！

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

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

English Speaking Programmes 英文活動

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

Newly Diagnosed 新症

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

Treatment 治療中

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

Survivorship 復康期

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

Advanced Stage 復發/紓緩期

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

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

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

Other Service Projects 其他支援項目

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

Guide to Enrol 活動報名指引

1. Please note our new enrolment rules:

Type of Programme	Enrolment Rules (Apply for April to June 2024)	Date of Enrolment	
		High Priority Group for Enrolment	
		- Those diagnosed in or after 2021 or, - In recurrence and under cancer treatment or, - Palliative stage	Those diagnosed in or before 2020
Core Programme (P.14-15; 17-63)	Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list).	Tuesday, 19 Mar	Wednesday, 20 Mar
Wellness Programme (P.16; 64-80)	- Maximum of 3 confirmed programmes & 2 programmes in wait-list. Once your enrolment is confirmed, please mark down the details. No further reminder calls will be arranged. - For programmes with  or marked "enrol only 1 specific programme means an applicant can only enrol in 1 programme in that category. - Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group.		

2. During the enrolment period (19, 20 Mar), 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 Mar), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel. 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4至6月)	開始報名日期	
		優先報名群組 • 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
核心活動 (第14-15； 17-63頁)	• 正選及後備合共不多於十項。	3月19日(星期二)	3月20日(星期三)
身心靈健康活動 (第16； 64-80頁)	• 最多三項正選及兩項後備。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(3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. 3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3月21日起，參加者需致電或親臨該活動所屬的指定中心進行或取消報名。可參考活動編號的首個英文字母以識別該活動的所屬中心。

中心	活動編號首個英文字母	電話
 北角	C	3667 3030
 中環	F	3667 3131
 黃大仙	W	3656 0700
 葵涌	K	3667 3232

參加者須知

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

Guide to Search 選擇活動課程指引

1

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

2

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

3

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

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

4

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

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

5

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

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



6

Language of instruction 授課語言

廣 Cantonese 廣東話 英 English 英語
普 Mandarin 普通話

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



Programmes conducted via online platform.

活動會以網上形式進行 Online 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	Online	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	網上進行	林冰醫生(呼吸系統科主任主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 林雲龍先生(註冊社工)	30

Our Programmes are going ONLINE 網上活動

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

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

我們增加更多網上課程，讓大家可以安坐家中，透過網絡參與課堂。

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

食好D，瞓好D 講座 Eat Better, Sleep Better

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

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

 網上進行

 Online

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

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

夢的療癒力 Healing Dream - Close To Your Heart

透過探索夢境，認識潛意識與情緒的關係，從而更認識自己。

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



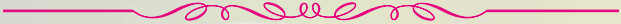
Guidelines for attending the ONLINE programmes 網上活動守則

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

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

Thank you very much for your cooperation!

謝謝合作！



Letter to Caregivers



Dear Caregivers,

At the Cancer Fund we understand the dedication and compassion that it takes for you to support a loved one who has been diagnosed with cancer. We appreciate that the role can be emotionally and physically demanding and at times you may feel overwhelmed and not sure where to turn to find the support that you need.

We are here for you

We will provide you with the professional support that you need to ensure that you are able to walk hand-in-hand with your loved one as they navigate their cancer journey.

From one-on-one counselling, to nutritional information, to classes and programmes, our Cancer Support Centres have everything that you need in one warm and welcoming place.

In this edition of the Link we have included six new programmes that you may wish to join. These have all been created and designed specifically for you and your own personal needs. They will help you to relieve any pressures or concerns that you are currently feeling, give you tips and techniques on how to enhance your caring support, and help you meet other caregivers and create your own peer support network.

These programmes are in a new chapter of this Link magazine, 'Caregiver Programmes' on pages 61 to 63.

We look forward to seeing you soon at our Cancer Fund Support Centres.

With love and thanks

Iris Chan
Head of Service

給照顧者的信

親愛的照顧者：

癌症基金會明白到作為照顧者，要守護一位患上癌症的親人，是需要付出無比的愛心和關懷。我們同時了解到照顧者這個身份，令您在身體和情感上或要耗費大量精力，有時可能會感到不勝負荷，求助無門。

我們竭誠為您服務

我們會為您提供所需的專業支援服務，讓您和所愛的家人可以在抗癌路上攜手結伴同行，安穩地跨過癌關。

本會轄下的服務中心環境溫馨而舒適，從一對一的個人化諮詢、飲食營養貼士，以及各式的課程活動，貼心為您提供一切所需。

在今期的《連繫》，我們特別為您推出了六個全新的課程活動。當中所有內容全部也是針對照顧者的需要而設，期望能幫助您舒緩現時所面對的壓力或憂慮，同時授予照顧患者的知識和貼士，讓您可以提升護理技巧。透過課堂，您還可以結識到一班與您有相同經歷的同路人，發展您的朋輩支援網絡，互相鼓勵和扶持。

本刊的課程類別特別在今期新加了「照顧者」一項，新加的六個課程詳見第61至63頁。

我們期望在本會的服務中心與您會面！

順祝

身體健康、生活愉快！

服務總監
陳燕萍 謹啟

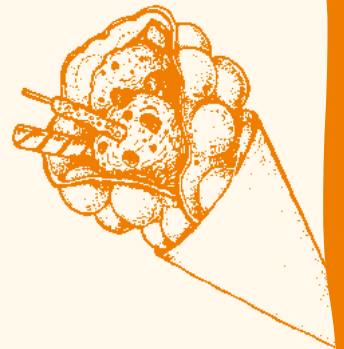
【識飲識食，香港街頭小食】- 網上直播

Eat Smart - Hong Kong Street Snacks! - LIVE

講者：周倩蕾女士(癌症基金會註冊營養師)
鍾佩琳女士(癌症基金會註冊社工)

日期：5月31日(星期五)

時間：下午3:00-3:30



雞蛋仔、珍珠奶茶奶蓋、菠蘿油、蛋撻、魚蛋、碗仔翅、臭豆腐…唔知你鍾意食邊樣？今次我哋嘅營養師周倩蕾會喺5月31日(星期五)下午3點開live同大家貼地咁傾吓有咩街頭小食會比較健康，到時見！



今次活動唔洗報名，大家到時透過以下連結或QR Code收看網上直播便可：

<https://youtube.com/live/dSZfv0ff7hM?feature=share>



To facilitate cancer patients and caregivers to access community resources. Cancer Fund website provides a series of resource kit for your navigation.

為方便癌症患者及照顧者搜索社區資源，癌症基金會於網站上提供一系列社區資源錦囊，讓大家瀏覽。

家居及社區照顧服務資源錦囊 HOME CARE AND ESCORTING SERVICES

相關服務包括 Scope of Services :

- a) 個人照顧 Personal Care
- b) 護送服務 Personal Companion to Medical Appointments
- c) 家務清潔服務 Household Cleaning Services
- d) 日間到戶看顧 Daytime Companionship for Home Visits to the Elderly
- e) 家居安全評估及改善建議 Environment Risk Assessment and Home Modifications
- f) 購物及送遞服務 Purchase and Delivery of Daily Necessities
- g) 膳食服務 Meal Services
- h) 照顧幼兒 Child Care
- i) 簡單護理 Simple Nursing Care
- j) 其他服務 — 例如護老者支援服務等 Other Services, e.g. Carer Support Services, etc.



醫療及經濟援助資源錦囊 MEDICAL AND FINANCIAL AID

相關服務包括 Scope of Services :

- a) 生活經濟援助 Financial Assistance
- b) 醫療援助 Medical Assistance
- c) 藥物援助 Drug Subsidy



社區安寧服務 PALLIATIVE CARE SERVICES IN THE COMMUNITY

相關服務包括 Scope of Services :

- a) 寧養住宿及社區安寧服務 Hospice Care Services
- b) 後事支援服務 Funeral Support Services
- c) 哀傷輔導服務 Bereavement Counselling Services
- d) 其他晚期服務支援 Other Palliative Care Support Services



首頁

Search

訂閱 YouTube f 字體大小: - A + A ENG

癌症基金會 CANCERFUND

我們的支援

- 完善支援
- 身心靈健康服務
- 與癌症共存同行
- 社區協作
- 成為義工

關於癌症 關於我們 癌症專機 捐款支持

網上捐款

更多資訊

緩解焦慮小貼士

醫療及經濟援助

家居及社區照顧服務

社區安寧服務

誠為您服務!

如需要專業意見、癌症或情緒支援，請致電 3656 0800。

請按這裡了解更多

聯絡

置頂

首頁 > 我們的支援 > 社區協作 > 醫療及經濟援助 / 家居及社區照顧服務 / 社區安寧服務

**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。

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:**

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 如遇特殊情況，我們會按實際需要作最終決定。In case of special circumstances, we will make the final decision according to actual needs.

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
K001	4月15日(週一)	下午3:00-4:30	1		周綺汶女士	8
C001	5月4日(週六)	上午11:00-中午12:00	1		張韻茹女士	6
對象	癌症患者及照顧者					

適用於
Apple手機：



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

適用於
Android手機：



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

Diet Myth Talk

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C002	3 Apr (Wed)	2:00pm-4:00pm	1	 Online	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	unlimited
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Developing Self-Compassion

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C003	13 Apr (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	12
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Calming Meditation

廣

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
F001	8 to 29 Apr (Every Mon)	11:00am-1:00pm	4	 Central	Ms Pervin Shroff	8
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	1. Participants are encouraged to wear comfortable clothes (not mandatory); 2. The program includes a 15-minute personal support session for each participant. The staff will arrange the time slots and notify participants closer to the program date. Please reserve a 2-hour period in advance.					

English Art Therapy Group: Visual Journaling

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C004	22 May to 12 Jun (Every Wed)	10:00am-12:30pm	4	 North Point	Ms Hoi Lam Tang (Registered Art Therapist)	10
Target Group	Patients					
Remarks	1. Welcome English speaking user and person can communicate with English to join; 2. No Art skills required.					

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
C005	13 Apr to 20 Apr (Sat)	10:00am-12:00nn	2	 North Point	Ms Clare Lam	5
Target Group	Patients					
Remarks	1. Welcome English speaking user and person can communicate with English to join; 2. Participants will be listed as a waiting first, which will be evaluated by the staff to assess whether they are suitable for participation.					

Art of MY Family - Community Arts Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C006	27 Apr (Sat)	3:00pm-4:00pm	1		Ms May Yeung	10
C007	25 May (Sat)					10
C008	29 Jun (Sat)					10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Preparation for Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C080	9 April (Tue)	10:00-11:30am	1		Registered Nurse	15
Target Group	Cancer 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
C081	10 April (Wed)	10:00-11:30am	1		Registered Nurse	15
Target Group	Cancer patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Cancer Educational Videos

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

Check it out!

Living with Cancer



Art Therapy
- Beauty in the Heart and Soul



Yoga for Sciatica

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
K073	12 Apr (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 Neck and Shoulder Pain

英

廣

Many people often feel tightness and discomfort in their neck, shoulders and upper back. Yoga practice can relieve the discomfort in these areas and relax the body and mind.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C055	9 Apr to 11 Jun (Tue)	10:15-11:45am	10	Java Road Sports Centre	Ms Loretta Teo	25
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 a Healthy and Pain-Free Back

英

廣

The Feldenkrais Method is a unique and enjoyable process with designed movements that improves your posture, movement, imagination and awareness. The facilitator will share a special set of soothing and effective Feldenkrais movements to help you reduce and avoid future back pain.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C067	23 Apr to 14 May (Tue)	11:45am-1:00pm	4	Move Studio, Central	Mr Sean Curran	17
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: 7/F, Parekh House, 63 Wyndham Street, Central (from Central MTR Station take Exit D2 and from Hong Kong MTR Station take Exit E. Both are under a 10 minute walk and it's located near Tai Kwun); 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
C076	10 May (Fri)	10:00-11:00am	1		Mr Tsering Ngodup	8
C077	10 May (Fri)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	For all cancer stage patients or caregivers					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm; 2. Enroll in only one Singing Bowls Healing.					

Bring Some Juice into Your Life!

英

Juicing can benefit health and wellness. Learn about ingredients; how to prepare fruit and veggies for juicing or smoothies. Demonstrations will be lots of fun with plenty of tasting so you can nourish body and mind with interesting combinations.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C079	18 May (Sat)	2:00-5:00pm	1	North Point	Ms Sandra Carvajal	20
Target Group	For all cancer stage patients or caregivers, priority for patients at work					

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
K003	6月8日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	李艷萍醫生(香港大學放射診斷學系臨床助理教授)	30
對象	癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C009	4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
K004	5月29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
W001	6月24日(週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K005	4月17日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	梁曉盈女士(註冊社工)	12
W002	5月9日(週四)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	15
對象	腸癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W003	4月24日(週三)	下午3:00-5:00	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	12
F002	5月22日(週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	鍾佩琳女士(註冊社工)	12
K006	6月24日(週一)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	陳寶芬女士(註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

醫患溝通技巧 Effective Communication with Medical Professionals

邀請公立醫院醫護人員現身說法，詳談促進醫患溝通的要點，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
W004	5月4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					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W005	4月30日(週二)	上午10:00-11:45	1	 黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 葉淑儀女士(註冊護士)	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
W006	4月30日(週二)	上午11:45-下午1:00	1	 黃大仙	林雲麒先生(註冊社工) 冼穎釗女士(註冊社工) 李沛泉先生(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工) 謝蘊妍女士(註冊社工) 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)。					

血癌及淋巴癌同路人分享

Peer Sharing Programmes for Blood Cancer and Lymphoma 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
W007	5月11日(週六)	下午2:30-5:00	1	 黃大仙	李沛泉先生(註冊社工) 心血會義工	25
對象	血癌及淋巴癌患者及照顧者					
備註	與心血會合辦活動					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W098	6月1、8日(週六)	上午10:00-下午12:30	2	 網上進行	趙佩詩女士(註冊社工) 及同路人	12
對象	癌症患者及照顧者 					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W008	4月26日(週五)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	15
W009	6月21日(週五)					
對象	癌症患者及照顧者					
備註	6月21日之講座邀請了神託會(沙田)創薈坊(綜合精神健康服務中心)社工代表為講者嘉賓					

癌症患者經濟支援篇 Knowing Financial Support 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經濟援助計劃，提升癌症患者及照顧者對申請各種資助的可能性，提升抗癌信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W010	5月24日(週五)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W012	4月3日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生)	30
W013	6月5日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	30
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

營養飲食 Diet

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K007	5月8日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	腸癌患者及照顧者 					
C010	5月21日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肺癌患者及照顧者 					
F003	6月7日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
F004	6月26日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					

食好D，瞓好D 講座 Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W015	4月25日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

「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
W016	5月2日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

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
F005	5月14日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

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

講解營養飲食策略，教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
W017	5月10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					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
W018	5月13日-6月3日 (逢週一)	下午2:30-5:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

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

講解化療導致的副作用及其舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K009	5月22日(週三)	上午10:00-中午12:00	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					

護理知多D - 皮膚及脫髮之護理

Coping with Hair Loss and Skin Problems During Cancer Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F006	5月9日(週四)	下午4:00-5:30	1	 中環	頭皮治療師	20
對象	癌症患者					

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
K010	6月5日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

癌症治療引起的腸胃不適護理貼士

Caring Tips On Cancer Treatment - Induced Gastro-intestinal Upset

講解癌症治療期間常見的腸胃不適及相關護理方法以緩解症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W019	5月7日(週二)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	葉淑儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Care & Cancer™

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W099	6月15、22日 (週六)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	癌症患者及照顧者須同時出席。					

擁抱自我 - 人本表達藝術小組 Embracing Oneself: Person Centred Expressive Arts Group

基於人本心理治療的理念，藉著自畫像及泥塑人偶探索癌症路上的經驗，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
K012	4月19日-5月24日 (逢週五)	下午2:30-5:00	6	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					

備註

1. 第四期或復發的癌症患者優先，其他報名者先列作後備；
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，藉著陶藝及傳統金繼，面對得失，從破碎中修復，從裂痕中找到創作的起點。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K107	4月19日-5月24日 (逢週五)	上午10:30-下午1:00	6	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 第四期或復發的癌症患者優先，其他參加者先列作後備； 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。					

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
F012	5月21日(週二)	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。					

「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
W021	4月19日-5月24日 (逢週五)	下午2:30-4:45	6	黃大仙	鍾子瑩女士(註冊社工)	10
F009	5月9日-6月27日 (逢週四)	上午10:30-下午12:30	6	北角	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. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

春之盼 - 花藝活動 Flower Art in Spring Hope

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
W023	6月19日(週三)	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					

茶藝養生 Healthy Tea Gathering

品嘗及欣賞當造茶品，認識不同茶葉特性，輕鬆過一個悠閒下午。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W024	5月31日(週五)	下午2:00-4:30	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工) 茶藝師	20
對象	癌症患者					

感受美好 - 五感體驗 Feel the Good - 5 Senses

從活動中學會善待自己，連繫自己的內在聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F007	4月20日、5月4日 (週六)	上午09:30-11:00	2	中環	鍾佩琳女士(註冊社工)	8
K011	6月5、12日 (週三)	上午10:00-中午12:00	2	葵涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

與內在小孩對話 Talk to Inner Child

嘗試探索內在小孩，放下過去、親近自己、抒解當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W022	4月29日(週一)	下午2:00-4:30	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	癌症患者及照顧者					



家庭和兩性關係 Relationship

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W026	6月29日(週六)	下午3:00-9:00	4		黃金鳳女士(註冊社工) Ms Angela Wong (教育心理學家)	16
	6月30日(週日)	上午10:00-下午5:00				
對象	癌症患者及伴侶					
備註	參加者須與伴侶同時出席。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

靜心茶息 - 家人篇 Pause and Unwind with Tea: Patient and Carer

藉靜心伸展及以身品茶，動靜之間，讓身心放鬆並體會「一期一會」的生活態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K013	6月8日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	葵涌	梁煥能先生(茶藝師)	5對
對象	癌症患者及照顧者(須同時報名及出席活動)					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					

意義人生 - 殯葬服務講座 Meaningful Life: Funeral Care Talk

了解生前規劃，香港現時的殯葬流程、宗教儀式、豐儉程度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K016	5月25日(週六)	下午2:30-4:30	1		賣棺材的男孩	30人 (實體) 30人 (網上)
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備； 2. 此講座會以實體及網上同時進行，實體名額30人，網上名額30人； 3. 報名時請註明參加實體或網上，網上參加者不設問答環節。					

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

與中醫師交流晚期癌症患者飲食及湯水食療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W027	5月23日(週四)	上午10:00-中午12:00	1		註冊中醫師	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	1. 第四期或復發的癌症患者及照顧者； 2. 其他報名者將先列作後備； 3. 如未能出席現場活動，可轉為網上進行。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

肺癌患者之情志養生 Chinese Medication on Emotions for Lung Cancer Patients

從中醫角度認識情志與身體的關係及飲食調治。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W020	5月8日(週三)	下午2:30-4:30	1		註冊中醫師	25
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
W028	4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					

體重管理減低復發風險講座 Weight Management Talk

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W029	4月19日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

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
C012	4月23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					

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
K017	4月10日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

夠「營」素食講座 Dietetic Talk for Vegetarian

食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K018	4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					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C013	5月17日(週五)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	保險顧問	60
對象	癌症患者					

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

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K019	4月8日-5月6日 (逢週一)(4月22日除外)	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	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F010	6月7日(週五)	下午 3:00-4:30	1		投資者及理財 教育委員會代表	60
對象	癌症患者及照顧者					

「讓我啟航」重返職場講座 Career Talk for Survivors

為有意重返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自我增值課程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W030	6月13日(週四)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

DIY自製天然防曬液 DIY Sunscreen Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K021	4月24日(週三)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士(香薰導師)	20
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加。					

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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W032	4月3日(週三)	下午3:00-4:30	1		黃秋霞女士(義務導師)	16
對象	癌症患者					
備註	請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小)/鮮檸檬汁(一個檸檬分量)/一隻生雞蛋。					

樂陶陶(初班) Ocarina Class (Level 1)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W033	4月13日-6月29日 (逢週六)(5月4日、 6月2日除外)	下午1:00-2:00	10		謝健文先生(音樂老師) 趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 只供首次參加者； 2. 提供樂器及教材，須出席全部課程； 3. 完成治療6個月或以上。					



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、療癒自己的芬香旅程；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
W034	5月30日(週四)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士(香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「邁向新里程」工作坊 Starting a New Journey

透過手作體驗活動和互相交流，讓癌症康復者認識復元概念，學習面對治療後的身體、心理及生活模式的轉變，互相支援及鼓勵，邁向新里程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F037	5月21日-6月4日 (逢週二)	上午10:30-下午12:30	3		施澤慧女士(註冊社工) 鍾佩琳女士(註冊社工)	10
對象	一年內完成主要治療的乳癌患者					
備註	報名者將先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

症狀處理 Symptom Management

肺癌及肺部擴散的症狀處理 Symptom Management in Lung Cancer and Lung Metastasis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K103	5月16日(週四)	上午10:00-中午12:00	1		李翠儀女士(註冊護士)	25
對象	肺轉移患者及照顧者					
備註	肺癌患者(優先)					

香薰舒懷工作坊 Aroma Care Workshop

由國際專業香薰治療師及註冊護士講解香薰治療和按摩，如何舒緩癌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
W035	4月15、22日 (週一)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	IFPA國際專業香薰治療師 及註冊護士	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	晚期癌症患者及照顧者報名優先；所有參加者皆可現場體驗香薰產品。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

強壯五臟的穴位按摩和呼吸運動

Acupressure and Breathing Exercises for Strengthening the Organs

學習基本穴位按摩及呼吸運動，透過按穴強壯五臟。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K022	4月29日(週一)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者					

中醫與痛症 - 頸肩篇

Chinese Medicine and Acupressure - Managing Neck and Shoulder Pain

講解頸椎、肩膊痛症預防及治理，並會介紹相關穴位按壓。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C014	4月16日(週二)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					

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

從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C015	6月24日(週一)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者					

甲狀腺癌患者之靜裏乾坤 Chinese Medication on Qián Kūn for Thyroid Cancer Patients

從中醫角度認識身體與天地乾坤的關係及飲食養身。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W039	4月20日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	黃大仙	註冊中醫師 趙佩詩女士(註冊社工)	25
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

中醫與手腳麻痺 Chinese Medicine and Limb Numbness

從中醫角度瞭解如何透過食療、穴位按壓改善治療後出現的手腳麻痺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K023	6月12日(週三)	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					

情緒及心靈治療 Emotion

靜心茶息 - 春 Pause and Unwind with Tea: Spring

以季節為主題，運用五感體驗茶藝，讓自己身心放鬆，體會「一期一會」的生活態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K098	4月16日(週二)	上午11:00-下午12:30	1	 葵涌	梁煥能先生(茶藝師)	12
對象	癌症患者					
備註	所有報名者先列作後備，首次參與此系列活動優先。					

靜心茶息 - 夏 Pause and Unwind with Tea: Summer

以季節為主題，運用五感體驗茶藝，讓自己身心放鬆，體會「一期一會」的生活態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K099	6月18日(週二)	上午11:00-下午12:30	1	 葵涌	梁煥能先生(茶藝師)	12
對象	癌症患者					
備註	所有報名者先列作後備，首次參與此系列活動優先。					

探索失去與失落 Exploring Losses in Life

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C016	6月13日(週四)	上午10:00-中午12:30	1	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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

透過音樂和聲音的運用，探索內在情緒和休息的不同形態，尋找當下最合用的節奏。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C020	工作坊： 5月16日(週四)	下午3:00-5:00	1	 北角	周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 5月23日-6月27日 (逢週四)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有報名者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

見山畫水 - 藝術治療小組：水墨畫

Material Based Art Therapy Group: Chinese Painting

透過水墨畫，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C018	工作坊： 5月7日(週二)	上午10:00-下午12:30	1		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
	小組： 5月14日-6月4日 (逢週二)		4			
C019	工作坊： 5月7日(週二)	下午2:30-5:00	1		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
	小組： 5月14日-6月4日 (逢週二)		4			
對象	癌症患者					
備註	1. 所有報名者將先列作後備，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。					

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

由義務豎琴療癒師，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
K027	5月7-28日 (逢週二)	上午10:00-10:40	4		義務豎琴療癒師 吳灝璋先生(助理服務主任)	4
K104		上午10:40-11:20				4
K105		上午11:20-中午12:00				4
K106		中午12:00-下午12:40				4
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，只能選報一個以藝療心 - 個人豎琴療癒時段； 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
K028	5月7-28日 (逢週二)	下午3:30-5:00	4		李嘉雯女士(國際豎琴療法 課程 - 亞洲區(香港)總監) 吳灝璋先生(助理服務主任)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 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。					

重敘生命故事 Retelling Your Life Story

透過敘事治療，重新發掘人生中重要的經歷，對生命產生另一番體會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K024	5月2-30日 (逢週四)	下午2:00-4:00	5	葵涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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，藉著陶藝及傳統金繼，面對得失，從破碎中修復，從裂痕中找到創作的起點。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K107	4月19日-5月24日 (逢週五)	上午10:30-下午1:00	6	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 第四期或復發的癌症患者優先，其他報名者先列作後備； 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 - 土耳其大理石紋浮水畫 Heal Your HeARTs: Ebru Art

認識及體驗土耳其大理石紋浮水畫，從創作過程中感受浮水畫的流動，以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K108	6月21日(週五)	下午2:30- 4:30	1	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	6
K109	6月22日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	6
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，只能選報一個以藝療心 - 土耳其大理石紋浮水畫活動； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

等待的藝術 - 金繼 Art of Waiting: Kintsugi

認識金繼藝術，學習傳統金繼陶瓷修復技術，體驗療癒的需時及等待。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K110	4月20日、 5月4、18日(週六)	下午2:30- 5:00	3	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	活動會提供一件器物作學習之用。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K029	4月29日、5月6日 (週一)	下午2:30-5:30	2	葵涌 及外出活動	美國自然及森林治療嚮導	10
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，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
W073	4月23日-5月14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					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K030	4月17日(週三)	下午2:30-4:00	1	網上進行	傳燈法師(大覺福行中心)	12
對象	癌症患者及照顧者					

「跟壓力Say Goodbye」情緒支援小組 Cognitive Behavioral Therapy Stress Management Group

通過認知行為治療，幫助參加者學習面對及紓緩壓力技巧，減少負面情緒，同路人互相支持及分享。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K031	5月9-30日 (逢週四)	下午2:30-4:30	4	葵涌	陳寶芬女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，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
K032	4月17日(週三)	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。					

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
K033	4月8-29日 (逢週一)	上午10:30-下午12:30	4	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

藝術治療小組 - 玩偶劇場 Material Based Art Therapy Group - Puppetry theatre

透過玩偶創作 及小劇場互動，在創作中習自我關顧及了解。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K034	工作坊： 4月15日(週一)	下午2:00-4:30	1		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 4月22日-5月13日 (逢週一)		4			
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有報名者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

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

透過版畫，與藝術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
K035	工作坊： 5月6日(週一)	上午10:00-下午12:30	1		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 5月13日- 6月3日 (逢週一)		4			
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有報名者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

焦慮及抑鬱講座及治療小組

Understanding Anxiety and Depression Talk cum Psychotherapeutic Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F014	4月22日(週一)	下午3:00-5:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	25
F013	4月26日-6月7日 (逢週五)	下午3:00-5:30	7		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	1. 小組參加者必須曾參加焦慮抑鬱講座； 2. 經評估後，以確定是否適合參加小組； 3. 小組參加者必須能夠出席全部節數。					

療癒咖啡 Healing Coffee

藉由認識及沖泡咖啡的過程，學習專注、察覺內在需要，與情緒共處。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W036	5月3-24日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					

祝福滿滿 - 療癒浮游花瓶 Symbol of Blessing - Flowing Flower

製作保鮮花浮游花瓶，享受一個人的獨處時間，欣賞一個人的創作。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W037	4月17日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	15

祝福滿滿 - 杯子花解語 Symbol of Blessing - My Cup of Flower

透過保鮮花花藝製作，為心靈加添正向能量，藉母親節向媽媽/自己送上祝福。

W038	5月6日(週一)	下午4:00-5:30	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	12
------	----------	-------------	---	-----	-------------	----

對象 癌症患者

備註
1. 首次參加「祝福滿滿」系列之參加者優先；
2. 報名者將先列作後備，經職員確定參加名額。

藝·旅程 - 表達藝術小組 Arts Journey - Expressive Arts Group

以不同的藝術媒介，包括視覺藝術、音樂、戲劇、肢體舞動及寫作，讓參加者在創作的過程中，從中探索自我，發掘內在資源及關愛自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F008	5月14日-6月4日 (逢週二)	下午3:45-5:45	4	中環	鍾佩琳女士(註冊藝術 (表達藝術)治療師)	8

對象 癌症患者

備註
1. 首次參加者優先，所有報名者將先列作後備，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。

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
C022	4月5-26日 (逢週五)	上午11:45-下午12:45	4	北角	梁子茵女士(資深教練)	10

對象 男性癌症患者(前列腺癌患者優先)



K036	4月19日-5月10日 (逢週五)	上午9:30-10:30	4	網上進行	資深教練	10
------	----------------------	--------------	---	------	------	----

對象 乳癌及婦科癌患者



備註
1. 報名者將先列作後備，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



講解腸癌患者的日常飲食知識，並針對腸臟常見問題教導日常在家的復康運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C021	6月12日(週三)	下午2:50-4:00	1	網上進行	註冊物理治療師	20

對象 腸癌患者

六字訣班 Liu Zi Jue Class

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K037	5月21日-6月6日 (逢週二及週四)	中午12:00-下午1:00	6		梁玉玲女士	30
對象	癌症患者					
K038	6月13日(週四)	中午12:00-下午1:00	1		梁玉玲女士	30
對象	癌症患者(重溫練習 - 適合舊生)					
備註	重溫課程，只適合曾參與由梁玉玲女士於香港癌症基金會曾教授的舊生報讀。					

健身六字訣 Liu Zi Jue for Cancer Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W074	4月2日-5月7日 (逢週二)	上午10:30-11:30	6		梁玉玲女士	25
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠參與所有節數的參加者； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。					

休閒系列 Leisure

手工鉤針編織體驗 Crochet with Love

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K039	5月21日-6月4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。					

同路人小聚 - DIY生活用品創作體驗工作坊

Synergy Home - Handcraft Workshop of DIY Lifestyle Products Creation

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C023	4月8-22日 (逢週一)	下午3:30-5:00	3		陳慧敏女士(義務導師)	8
C024	4月12-26日 (逢週五)	下午3:30-5:00	3		陳慧敏女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報其中一班； 2. 報名者將先列作後備，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 - 布藝創作體驗工作坊 Synergy Home - Handcraft Workshop of Fabric Artistry

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
C025	6月7-28日 (逢週五)	下午3:00-5:00	4	北角	蔡鳳華女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；2. 首次參加者優先。					

同路人小聚 - 扭氣球體驗工作坊 Synergy Home - Handcraft Workshop of Balloon Twisting

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。主題：母親節主題(C026)/父親節主題(C027)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C026	4月29日-5月13日 (逢週一)	下午4:00-5:30	3	北角	黎家敏女士(義務導師)	6
C027	5月27日-6月17日 (逢週一)(6月10日除外)	下午4:00-5:30	3	北角	黎家敏女士(義務導師)	6
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報其中一班； 2. 報名者將先列作後備，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 - 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。

主題：香薰擴香石(W040)/春日黏土體驗(W094)/天然香包手作(W095)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W040	4月13日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	鄧綺華女士(手工導師)	10
W094	5月4日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	賈瑞暖女士(手工導師)	10
W095	6月6日(週四)	下午2:30-4:30	1	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W040(香薰擴香石)或W094(春日黏土體驗)或W095(天然香包手作)其中一班； 2. 報名者將先列作後備，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 - 曲奇製作工作坊 Synergy Home - Cookie Making Workshop

以製作不同造型的特色曲奇，彼此放下壓力和焦慮，並可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
K100	5月27日(週一)	下午2:00-5:00	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
K112	6月3日(週一)	下午2:00-5:00	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
K113	6月11日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報其中一班；2. 只限首次參加。					

同路人小聚 - 輕黏土體驗工作坊 Synergy Home - Light Weight Clay Workshop

導師教授如何利用輕黏土製作造型擺設，與同路人一起享受製作過程中的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K114	6月4日(週二)	下午1:00-3:00	1		陳燕琮女士(Melody)	8
K115	6月4日(週二)	下午3:30-5:30	1		陳燕琮女士(Melody)	8
K116	6月7日(週五)	下午2:30-4:30	1		陳燕琮女士(Melody)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報其中一班； 2. 只限首次參加。					

個人成長系列 Personal Growth

記憶力治療小組 - 進階班 Memory Therapy Group: Advanced Level

透過多元化活動如：積木活動、健腦操、互動練習和行動計劃等，鞏固及活用於記憶力治療小組所學的記憶力方法，亦進一步進行認知訓練，維持腦部活躍度和提升自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W041	6月4-18日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3	黃大仙	鍾子瑩女士(註冊社工)	8
對象	曾參與記憶力治療小組之組員					
備註	所有報名者將先列作後備。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W042	5月13日-6月24日 (逢週一)	上午9:30-中午12:00	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

「愛、擁抱、希望」夫婦小組 Love, Embrace and Hope - Couple Group

透過小組分享及體驗活動，為患癌的伴侶締造美好的感情連結，共同探討不能言喻的生死課題，學習跨過死亡的恐懼，讓彼此看到生命的珍貴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W043	5月18日-6月22日 (逢週六)	上午9:30-下午12:30	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	14
對象	癌症患者及伴侶					
備註	癌症患者與伴侶須同時出席。					

Advanced Stage 復發/紓緩期

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識治療後如何紓緩痛症，以及處理藥物的副作用

Pain Relief Methods and Side-Effect Management after Treatment

註冊藥劑師為參加者講解接受治療後，如何紓緩痛症及抗藥性的出現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W044	6月14日(週五)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙 	歐陽梓風先生(聖雅各福群會註冊藥劑師)	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 與紓緩科醫生對談

Living with Cancer - Dialogue with a Palliative Doctor

由紓緩科醫生講解公私營醫院的紓緩科服務，以及醫院會如何處理晚期癌症的症狀，例如痛症、呼吸困難、腸胃不適和水腫等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K040	5月4日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌 	腫瘤科專科醫生	25
對象	晚期、第四期或復發的癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

擁抱自我 - 人本表達藝術小組

Embracing Oneself: Person Centred Expressive Arts Group

基於人本心理治療的理念，藉著自畫像及泥塑人偶探索癌症路上的經驗，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
K012	4月19日-5月24日 (逢週五)	下午2:30-5:00	6	葵涌 	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 第四期或復發的癌症患者優先，其他報名者先列作後備； 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，藉著陶藝及傳統金繼，面對得失，從破碎中修復，從裂痕中找到創作的起點。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K107	4月19日-5月24日 (逢週五)	上午10:30-下午1:00	6	葵涌 	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 第四期或復發的癌症患者優先，其他報名者先列作後備； 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 - 土耳其大理石紋浮水畫 Heal Your HeARTs: Ebru Art

認識及體驗土耳其大理石紋浮水畫，從創作過程中感受浮水畫的流動，以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K120	6月21日(週五)	上午10:30-下午12:30	1		吳灝璋先生 (助理服務主任)	6
對象	第四期或復發的癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，只能選報一個以藝療心 - 土耳其大理石紋浮水畫活動； 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。					

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

透過流體畫表達內心感受，享受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W046	4月12、19日 (週五)	下午2:30-5:00	2		冼穎釗女士(註冊社工)	6
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					

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

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，欣賞身邊美好的東西。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W047	5月3-24日 (逢週五)	下午2:30-5:00	4		註冊社工 張家柱先生(義務攝影師)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					

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

透過酒精墨水創作表達內心感受，享受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W048	4月11日(週四)	上午10:00-下午12:30	1		義務酒精墨水藝術導師	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					

「患癌也可活得好」意義治療小組 Meaning-centered Therapy Group

集中營倖存者兼意義治療創始人 Viktor Frank 發現人類生命的動力在於尋出意義；人只要參透為何而活，即能承受任何煎熬；而無論處境如何，亦皆有自由抉擇的餘地。此小組透過意義治療的概念及人生回顧促進參加者的生活動力，增加面對逆境的力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C042	4月8-29日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	4		梁國良先生(註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者					
備註	報名者將先列作後備。					

財產管理法律諮詢 Property Management Legal Consultation

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K111	5月18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. 所有報名者將先列作後備。					

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
C028	6月12日(週三)	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					

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

與中醫師交流晚期癌症患者飲食及湯水食療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W045	5月23日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	 	註冊中醫師	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 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
C029	4月19日(週五)	下午3:00-4:30	1		盧紹熙先生(註冊社工)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

意義人生 - 殯葬服務講座 Meaningful Life: Funeral Care Talk

了解生前規劃，香港現時的殯葬流程、宗教儀式、豐儉程度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K016	5月25日(週六)	下午2:30-4:30	1	 	賣棺材的男孩	30人 (實體) 30人 (網上)
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備； 2. 此講座會以實體及網上同時進行，實體名額30人，網上名額30人； 3. 報名時請註明參加實體或網上，網上參加者不設問答環節。					

靜心茶息 - 家人篇 Pause and Unwind with Tea: Patient and Carer

藉靜心伸展及以身品茶，動靜之間，讓身心放鬆並體會「一期一會」的生活態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K013	6月8日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	 葵涌	梁煥能先生(茶藝師)	5對
對象	癌症患者及照顧者(須同時報名及出席活動)					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					

延續愛 - 喪親家屬藝術善別聚會

Mourning Rituals: Bereaved Family Arts-Based Workshop

透過不同類型的藝術創作，面對喪親的經歷，適應生活上的轉變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K041	4月27日(週六)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	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					
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。					

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
K042	5月11日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	曾重瑜律師	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K043	6月1、15日 (週六)	下午2:00-5:00	2	美孚 荔枝角公園	陳寶芬女士(註冊社工)	10
W050	6月29日(週六)	下午2:30-5:30	1	九龍公園	註冊社工	5
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備。					

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

認識如何透過輔助工具，提升照顧患者的技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W049	4月13日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	冼穎釗女士(註冊社工)	30
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	晚期癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					

Women's Cancer 婦女癌症

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



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

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

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

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

由專科醫生講解乳癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F015	6月27日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	網上進行	乳科/臨床腫瘤科專科醫生	60
對象	乳癌患者及照顧者					

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
F016	5月25日(週六)	下午1:45-下午3:15	1	中環	洪亮斌醫生 (骨科專科醫生)	50
對象	乳科及婦科癌患者及照顧者					

認識婦科癌的化療，荷爾蒙和標靶治療

Understanding Chemotherapy, Hormonal Therapy and Targeted Therapy for Gynaecological Cancer

為婦科癌症患者講解藥物治療 - 化學治療、免疫治療和荷爾蒙治療等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F017	5月10日(週五)	上午11:30-下午1:00	1	網上進行	盧穎嫻醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	婦科癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K045	6月19日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	乳癌及婦科癌症康復者					

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
K046	6月5日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients



與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F018	5月17日(週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中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
F019	5月24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					

「我可以吃糖嗎？」講座 Diet Myth Talk



本講座以文獻及臨床科學研究拆解參加者對各種食物、營養補充品等的癌症飲食謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F020	6月21日(週五)	下午1:30-3:30	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	50
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

體重管理減低乳科及婦科癌症的復發風險講座



Weight Management Talk for Breast and Gynae Cancer Survivors

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W051	6月14日(週五)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌康復者					

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
C030	6月17、24日 (週一)	下午2:30-4:30	2	北角	陳影美女士(註冊社工)	10
K047	5月10、17日 (週五)	下午2:30-4:30	2	網上進行	駱倩儀女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	1. 報名者將先列作後備；2. 報名者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C031	6月21、28日 (週五)	下午2:30-4:30	2	北角	陳影美女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	1. 報名者將先列作後備；2. 報名者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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
C032	4月9-30日 (逢週二)	上午10:00-中午12:00	4	北角	陳影美女士(註冊社工) 造型指導、化妝師	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 報名者將先列作後備；3. 報名者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F021	4月20、27日 (週六)	下午2:30-4:30	2	網上進行	施澤慧女士(註冊社工)	10
對象	乳癌及婦科癌照顧者(照顧半年內確診或治療中乳癌及婦科癌患者)					
備註	報名者將先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

「邁向新里程」工作坊 Starting a New Journey

透過手作體驗活動和互相交流，讓癌症康復者認識復元概念，學習面對治療後的身體、心理及生活模式的轉變，互相支援及鼓勵，邁向新里程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F037	5月21日-6月4日 (逢週二)	上午10:30-下午12:30	3	中環	施澤慧女士(註冊社工) 鍾佩琳女士(註冊社工)	10
對象	一年內完成主要治療的乳癌患者					
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：DIY助眠寧神香包。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F022	5月11日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 北角	施澤慧女士(註冊社工)	10
對象	乳癌及婦科癌照顧者(照顧半年內確診或治療中乳癌及婦科癌患者)					
備註	1. 報名者將先列作後備，進行評估後再確定參加資格； 2. 參加及出席「照顧者適應及支援小組」者優先。					

個人成長系列 Personal Growth

同妳加油站 Survivor Peer Support Workshop

透過手作體驗活動，分享面對癌症復康歷程的經驗，發掘自己的能力；透過「閱讀」及交流同路人復康經驗，與同路人建立支援網絡，同走復康路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W052	6月29日(週六)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	鍾子瑩女士(註冊社工)	10
對象	一年內完成主要療程的婦科癌患者					
備註	1. 所有報名者將先列作後備；2. 與蕙蘭社合辦活動。					

症狀處理 Symptom Management

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
F023	4月30日(週二)	上午11:30-下午1:00	1	F2F / Zoom	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	乳癌患者及照顧者					

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
F026	4月10日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	 中環 	湯淑嫻女士(註冊護士)	10
對象	乳癌患者					

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

減低骨質流失率及降低骨折風險，透過運動以提升肌力及鍛鍊更好的平衡和協調感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F024	評估： 5月29日(週三)	上午10:00-下午1:00	1		註冊物理治療師	15
F041	課堂： 6月3-17日(逢週一)	上午11:30-下午1:00	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌及婦科癌患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
F025	4月26日(週五)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F027	5月8日(週三)	下午3:30-5:00	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	30
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

婦科癌治療後下肢淋巴水腫護理研習班



Lower Lymphoedema Care - Post-Treatment Workshop for Gynaecological Cancer Patients

為婦科癌症患者講解如何預防由下身手術及電療引致的軟組織纖維化及/或下肢淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F028	5月14、21日 (週二)	上午10:00-11:30	2	網上進行	註冊物理治療師	30
對象	婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者必須已完成所有治療；3. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W054	6月3-24日 (逢週一)	上午9:30-11:00	3		註冊物理治療師	15
F030	評估： 6月5日(週三)	上午10:00-下午1:00	1		註冊物理治療師	15
	小組： 6月12-26日(逢週三)	上午11:30-下午1:00	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F029	4月25日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	網上進行	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
F040	6月6日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	15
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

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
W053	5月28日-6月11日 (逢週二)	上午9:30-11:00	3	 黃太仙	專業舞蹈導師/註冊護士	25
對象	已完成手術及治療(三個月後)之乳癌或婦科癌患者					

婦科癌患者術後運動班

Gynaecological Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W055	6月5-19日 (逢週三)	上午9:30-11:00	3	 黃太仙	註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的婦科癌患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

養生飲食幫助改善失眠 Improving Insomnia through TCM Dietary Approach

由中醫師講解中醫學中的飲食養生，食物的四性五味與體質配合得當，以紓緩及改善失眠症狀，保健強身。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F031	6月18日(週二)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	註冊中醫師	60
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

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

通過創作自畫像、面譜及人體雕塑創作，探索患癌前後對自我形象的轉變，更理解自己適應的過程及內在力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F011	4月11日-5月16日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6	 中環	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. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

癌症靜觀認知治療課程 Mindfulness-based Cognitive Therapy for Cancer

透過靜觀認知治療，學習更有效的方式面對癌症相關的身心反應，包括對身體不適的過分警覺、對復發的恐懼，長遠達致身心健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K049	5月22日-6月12日 (逢週三)	下午2:00-5:30	4	 葵涌	黃子峰先生(註冊社工)	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C017	5月10日-6月7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)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

突破恐懼工作坊及小組 Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group

工作坊會簡單討論面對擔心復發的處理方法。小組每節則會給予參加者面對恐懼，尤其恐懼復發的方向以突破恐懼。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K025	工作坊： 5月7日(週二)	下午2:30-5:00	1	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
K026	小組： 5月14日-6月11日 (逢週二)		5			12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 報名者將先列作後備，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工作坊。					

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
C034	4月12-26日 (逢週五)	上午9:30-11:00	3	 北角	註冊物理治療師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者需已完成治療； 3. 報名者將先列作後備，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
W056	4月3-17日 (逢週三)	上午9:30-11:00	3	 黃大仙	註冊物理治療師	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者將先列作後備，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
K050	5月22日-6月5日 (逢週三)	下午2:00-3:30	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	報名者將先列作後備，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
F032	5月10-24日 (逢週五)	上午11:30-下午1:00	3	中環	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者必須已完成所有治療；3. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W057	4月8-22日 (逢週一)	上午9:30-11:00	3	黃大仙	註冊物理治療師	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者必須已完成所有治療；3. 參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

家庭和兩性關係 Relationship

「幸福婚姻可磨礪」真人圖書館 Marriage Enrichment Human Library Story Sharing



現代婚姻研究發現幸福婚姻不單增潤關係，更能抵禦生活壓力，促進身心健康。本活動透過分享研究結果及過來人的反省和經驗，洞悉兩性相處的竅門，促進婚姻培育。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C043	4月20、27日 (週六)	下午3:00-4:30	2	網上進行	梁國良先生(註冊社工) 葉氏伉儷(乳癌康復夫婦兼專業輔導員)	20
對象	乳癌及婦科癌患者及伴侶					
備註	患者及伴侶必須同時報名及出席。					

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



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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K051	5月11日(週六)	下午2:00-4:00	1	葵涌	蔡兆欣女士 (認可性治療師)	12
對象	已完成治療的乳癌或婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					

「不再害怕愛與親密」工作坊 Workshop - Leave Your Fear of Getting Closer

魅力不再？害怕親近？治療師讓您了解治療如何影響性愛關係，引導您解除疑懼，重新與伴侶建立健康性愛關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K052	6月1、15日 (週六)	下午2:00-4:00	2	網上進行	蔡兆欣女士 (認可性治療師)	10
對象	已完成治療的乳癌或婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					
備註	1. 報名者將先列作後備，進行評估後再確定參加資格； 2. 曾出席「癌症與性親密關係講座」者可優先參與。					

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
K101	5月4、11日(週六)	上午9:30-下午1:00	2	葵涌	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					
備註	1. 首次參與此系列活動及能出席兩節者優先；2. 所有報名者先列作後備。					

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

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

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

1 Assessment for Lymphoedema 淋巴水腫評估服務

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

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

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

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

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



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



We provide programmes for 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。

情緒及心靈治療 Emotion

男士手機攝影工作坊 Men's Mobile Photography Workshop

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，欣賞身邊美好的東西。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C035	5月3-24日 (逢週五)(5月17日除外)	下午3:00-5:00	3	北角	盧紹熙先生(註冊社工) 義務攝影師	20
對象	男性癌症患者及照顧者					
備註	參加者需自備一部有攝影功能的手機。					

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
K055	4月30日-5月28日 (逢週二)(5月21日除外)	上午10:30-下午12:30	4	葵涌	專業魔術導師 梁健國先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

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

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
C022	4月5-26日 (逢週五)	上午11:45-下午12:45	4	北角	梁子茵女士(資深教練)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參加者優先。					

詠春健體班(進階班) Wing Tsun for Prostate Cancer (Advanced)

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
K054	5月2日-6月6日 (逢週四)	上午9:30-11:30	6		詠春教練	20
對象	男性癌症患者					
備註	參加者必須曾參加「詠春健體班」。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W058	4月25日(週四)	上午9:00-下午2:00	1	慈雲山 往沙田	梁偉強先生(註冊社工)	8
對象	男性癌症患者					
備註	1. 集合地點：香港癌症基金會服務中心(黃大仙)； 2. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 3. 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及所需戶外活動用品。請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見； 4. 報名者須先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W059	5月22日(週三)	下午2:30-4:00	1		體適能教練 梁偉強先生(註冊社工) 李沛泉先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

沿途有你 Along the Way, Thanks for You!

透過學習茗茶及茶藝活動，讓男性癌症患者及伴侶學習珍惜、關懷對方、互相表達欣賞及感激，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
K053	5月11、18日 (週六)	下午2:30-4:30	2		梁煥能先生(茶藝師) 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。					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

前路無阻 - 人生下半場 Going Through Project - What Next After Treatment?

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C037	5月20日(週一)	下午3:00-5:00	1	 北角 	盧紹熙先生(註冊社工) 華樂會義工	20
對象	男性癌症患者					

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
C038	4月25日(週四)	下午2:30-4:30	1	 北角 	盧紹熙先生(註冊社工) 華樂會義工	30
W060	6月6、13日 (週四)	上午10:00-中午12:00	2	 黃太仙	李沛泉先生(註冊社工) 梁偉強先生(註冊社工)	10
對象	前列腺癌患者及照顧者					

適應小組 - 男性癌症患者 Adjustment Group for Men's Cancer

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
K056	5月20、27日 (週一)	下午2:30-4:00	2	 葵涌	梁健國先生(註冊社工)	15
對象	男性癌症患者及照顧者，年輕患者優先					

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
C039	5月28日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

了解男士癌症治療的新趨勢 New Trends of Treatment for Men's Cancers

專科醫生講解男士癌症治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W062	5月18日(週六)	上午9:30-11:00	1	 黃太仙	臨床腫瘤科/ 泌尿外科專科醫生	50
對象	男性癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

認識男士癌症治療後的失禁和性功能障礙

Managing Incontinence and Sexual Dysfunctions after Men's Cancer Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W061	5月25日(週六)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	泌尿外科顧問護師/ 專科護士	50
對象	男性癌症患者及照顧者					

休閒系列 Leisure

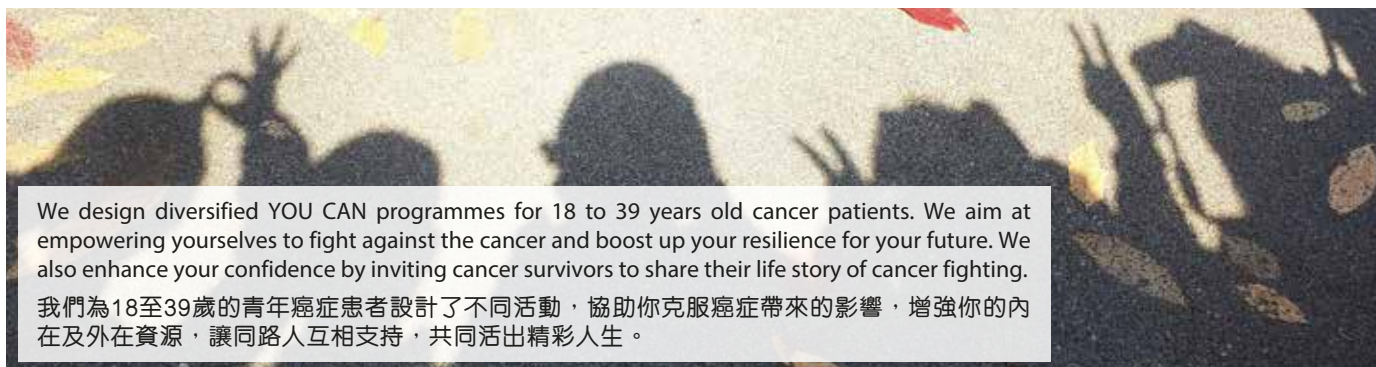
中式糕餅製作工作坊 Chinese Cake Making Workshop

透過製作不同造型的特色中式糕餅，與同路人一起享受輕鬆愉快的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K102	6月6日(週四)	下午2:00-4:00	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
K117	6月13日(週四)	下午2:00-4:00	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
對象	男性癌症患者					

- 備註
1. 參加者只可選報其中一班；
 2. 所有報名者先列作後備，首次參加者優先。





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 - 癌症患者社區資源篇

YOU CAN - Knowing Community Resources for Cancer Patients

由資深社工教授如何運用同理心地圖搜索年輕患者個人化的社區資源，提升年輕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
W011	6月18日(週二)	下午2:30-4:30	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工) 梁偉強先生(註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者及照顧者					

YOU CAN - 「讓我啟航」重返職場講座 YOU CAN - Career Talk for Survivors

為有意重返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自我增值課程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W031	5月4日(週六)	下午2:30-4:30	1	網上進行	梁偉強先生(註冊社工)	不限
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 生態之旅 YOU CAN - Firefly Watch

帶領參加者欣賞螢火蟲及蠍子等生物，探索大自然以及分享愛的課題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K058	6月15日(週六)	下午6:00-9:30	1	大埔滘自然護理區	生態導賞員 周綺汶女士	20
對象	18-39歲年輕癌症患者及家屬(每位患者最多可由一位家屬陪同參與)					
備註	1. 集合地點：大埔墟港鐵站； 2. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 3. 參加者需自備照明用品、飲品、乾糧及雨傘等物品，並穿輕便衣服出席戶外活動。					

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

透過和諧粉彩創作，在過程中整理和抒發情感，讓自己享受平靜的時間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K059	6月1-15日(週六)	下午2:30-4:00	3	葵涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

YOU CAN - 以藝療心 - 土耳其大理石紋浮水畫 YOU CAN - Heal Your HeARTs: Ebru Art

認識及體驗土耳其大理石紋浮水畫，從創作過程中感受浮水畫的流動，以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K121	6月22日(週六)	下午2:30-4:30	1		吳灝璋先生 (助理服務主任)	6
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

YOU CAN - 通往快樂的道路 YOU CAN - Road to Happiness

透過正向心理學的理念，提升參加者的幸福感，並協助建立自己的快樂方程式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K060	4月13、20日 (週六)	下午2:30-4:30	2		梁健國先生(註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 魔術學堂 YOU CAN - Magic Course

藉著體驗和學習魔術，為自己和其他人帶來歡樂，以舒緩參加者的壓力和焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K061	5月11日(週六)	下午2:30-4:30	1		梁健國先生(註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 年輕癌症患者適應小組

YOU CAN - Adjustment Group for Young Adult Patients

同路人與年輕患者分享抗癌經歷、情緒管理技巧、相關社區資源共享等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K062	6月22日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		梁健國先生(註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 曲奇製作班 YOU CAN - Cookie Making Workshop

以製作不同造型的特色曲奇，讓年輕患者放下壓力和焦慮，並可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
K118	5月18日(週六)	下午2:00-5:30	1		陳燕琮女士(Melody)	8
K119	5月25日(週六)	下午2:00-5:30	1		陳燕琮女士(Melody)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報其中一班； 2. 所有報名者先列作後備，首次參加者優先。					



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
F033	5月中(待定)	晚上7:30-9:30	1	網上進行	綠腳丫親子讀書會 鍾佩琳女士(註冊社工)	50
對象	彩虹會兒童及其家庭					

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：情緒與表達(F036)、溝通與表達(W065)、情緒對對碰(W096)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F036	4月23日、4月30日 (週二)	下午4:15-5:45	2	北角	鍾佩琳女士(註冊社工)	6
W065	4月26日、5月10日 (週五)	下午5:15-6:45	2	網上進行	謝蘊妍女士(註冊社工)	6
W096	5月17、24日 (週五)	下午5:15-6:45	2	網上進行	謝蘊妍女士(註冊社工)	6
對象	彩虹會兒童					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會 - 兒童及青少年藝術治療小組 Rainbow Club - Art Therapy Group for Children and Teenagers

是次將開放藝術工作室，讓孩子自由選取有興趣的物料和工具創作，如繪畫，陶藝，羊毛氈等，木製品，布藝等，藉此表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K063	4月27日、5月25日 (週六)	下午2:30-5:00	2	葵涌	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					
W066	5月18日、6月1日 (週六)	下午2:30- 4:30	2	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					

彩虹會 - 兒童及青少年藝術治療工作坊

Rainbow Club - Art Therapy Workshop Children and Teenagers

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W067	5月4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
對象	彩虹會5-17歲兒童及青少年					

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

透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

主題：絲網印刷(W068) / 立體手模創作(C040) / 藍染的藝術(W069)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W068	4月20日(週六)	下午 2:30-4:30	1	黃大仙 	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
C040	4月27日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
W069	6月15日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙 	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 - 親子體驗工作坊 Rainbow Club - Parent-Child Workshop

透過親子體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。體驗主題為：母親節限定花藝手作

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W070	5月2日(週四)	下午7:00-8:30	1	黃大仙	梁潔文女士(手工導師)	12
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	報名者將先列作後備，稍後職員確認家庭報名；工作坊當日為家庭提供簡單輕食，讓親子享受輕鬆手作時間。					

彩虹會 - 親子關係增潤小組 - 親子4手按摩 Rainbow Club - Parent-Child Workshop - 4 Hands Massage

認識香薰治療、學習處理痛症和睡眠問題、按摩練習及透過香薰治療啟動身體情感機制，學習互相聆聽分享，提升親子間的溝通及親密關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W071	5月4、11日 (逢週六)	上午10:00-11:30	2		謝蘊妍女士(註冊社工) 陳小燕女士 (IFPA國際專業香薰治療師)	10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 - 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
W072	5月19、26日 (週日)	上午10:30-下午12:30	2		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 - 親子續FUN樂 Rainbow Club - Parent-Child FUN

透過親子外出體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

主題：電影欣賞(F035)，巴士童樂遊學團(W097)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F035	4月20日(週六)	下午3:30-5:30	1	銅鑼灣	劉鈴莉女士	75
W097	6月份週末	待定	1	沙田 九巴車廠	黃嘉寶女士	40
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 - 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：從遊戲中與孩子建立和諧關係

目的：認識遊戲對孩子成長的重要性及學習和孩子玩遊戲的正面態度與原則

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C041	5月17日(週五)	上午9:30-上午11:00	1		陳影美女士(註冊社工)	6個家庭
對象	彩虹會家長					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限直系親屬或監護人。					

Caregivers 照顧者

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
C011	5月4、11日 (週六)	下午2:30-4:30	2	北角	陳影美女士(註冊社工)	10
對象	照顧者					

照顧者自主空間 Carer Pressure Relief Zone

家人患癌，照顧者有著身心壓力。透過練習放鬆技巧，讓家人可以得到放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K008	6月1-15日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	3	葵涌	陳寶芬女士(註冊社工)	10
對象	照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F021	4月20、27日 (週六)	下午2:30-4:30	2	網上進行	施澤慧女士(註冊社工)	10
對象	乳癌及婦科癌照顧者(照顧半年內確診或治療中乳癌及婦科癌患者)					
備註	報名者將先列作後備，進行評估後再確定參加資格。					

照顧者紓壓工作坊 Caregivers Relaxation Programme

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F022	5月11日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	北角	施澤慧女士(註冊社工)	10
對象	乳癌及婦科癌照顧者(照顧半年內確診或治療中乳癌及婦科癌患者)					
備註	1. 報名者將先列作後備，進行評估後再確定參加資格； 2. 參加及出席「照顧者適應及支援小組」者優先。					

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
W025	5月4-25日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	首次參加者優先。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W026	6月29日(週六)	下午3:00-9:00	4		黃金鳳女士(註冊社工) Ms Angela Wong(教育心理學家)	16
	6月30日(週日)	上午10:00-下午5:00				
對象	癌症患者及伴侶					
備註	參加者須與伴侶同時出席。					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

沿途有你 Along the Way, Thanks for You!

透過學習茗茶及茶藝活動，讓男性癌症患者及伴侶學習珍惜、關懷對方、互相表達欣賞及感激，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
K053	5月11、18日 (週六)	下午2:30-4:30	2		梁煥能先生(茶藝師) 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。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

靜心茶息 - 家人篇 Pause and Unwind with Tea: Patient and Carer

藉靜心伸展及以身品茶，動靜之間，讓身心放鬆並體會「一期一會」的生活態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K013	6月8日(週六)	上午11:00-下午12:30	1		梁煥能先生(茶藝師)	5對
對象	癌症患者及照顧者(須同時報名及出席活動)					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					

意義人生 - 殯葬服務講座 Meaningful Life: Funeral Care Talk

了解生前規劃，香港現時的殯葬流程、宗教儀式、豐儉程度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K016	5月25日(週六)	下午2:30-4:30	1	 	賣棺材的男孩	30人 (實體) 30人 (網上)
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 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； 2. 此講座會以實體及網上同時進行，實體名額30人，網上名額30人； 3. 報名時請註明參加實體或網上，網上參加者不設問答環節。					

延續愛 - 喪親家屬藝術善別聚會

Mourning Rituals: Bereaved Family Arts-Based Workshop

透過不同類型的藝術創作，面對喪親的經歷，適應生活上的轉變。

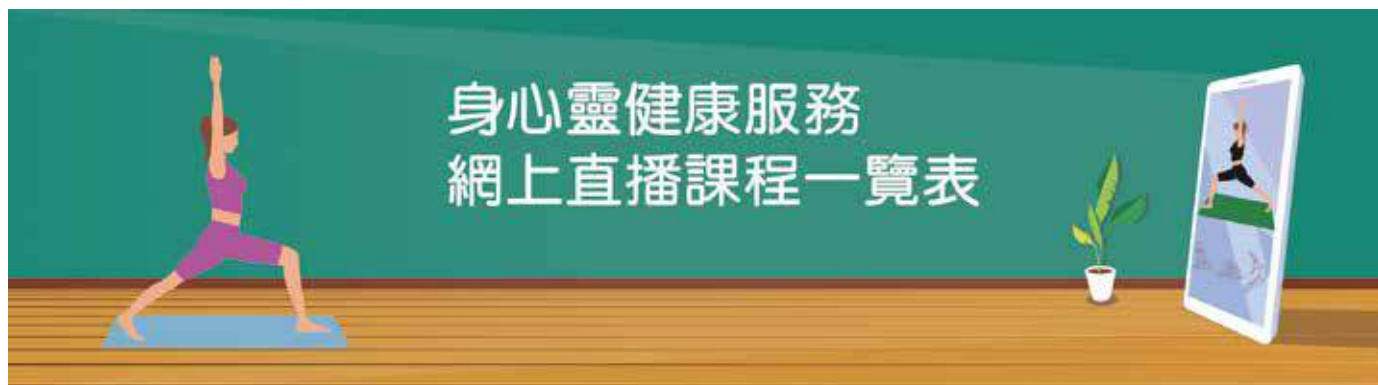
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K041	4月27日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	吳灝璋先生 (助理服務主任)	8
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K043	6月1、15日 (週六)	下午2:00-5:00	2	美孚 荔枝角公園	陳寶芬女士(註冊社工)	10
W050	6月29日(週六)	下午2:30-5:30	1	九龍公園	註冊社工	5
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備。					





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	士美非路體育館活動室(大)	堅尼地城士美非路12K號士美非路市政大廈7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 Move Studio	中環雲咸街63號巴力大廈7樓(近港鐵中環站D2出口或香港站E1出口, 步行約9分鐘, 近大館)
	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 Iconic Dance Studio	銅鑼灣謝斐道409-413號港佳商業大廈3樓全層 (近港鐵銅鑼灣站C出口, 步行約4分鐘)
	港灣道體育館舞蹈室	灣仔港灣道27號 (近港鐵會展站A3出口, 毗鄰灣仔游泳池)
	渣華道體育館活動室2號(大)	渣華道99號渣華道市政大廈3樓 (港鐵北角站A1出口)
	鯉魚涌體育館舞蹈室	鯉魚涌街38號鯉魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鯉魚涌站A出口或太古城站B出口, 步行約9分鐘)
	港島東體育館活動室1號(小)	西灣河鯉景道52號 (近港鐵西灣河站A出口, 毗鄰香港電影資料館)
九龍	深水埗體育館活動室1號(大)	深水埗深旺道38號深水埗康樂文化大樓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)
	官涌體育館舞蹈室	佐敦實靈街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)
	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)
	尖沙咀 AnHao Wellness	尖沙咀加拿分道53號Art Piece 2樓 (近港鐵尖沙咀站B1出口, 毗鄰The One)
	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)
	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)
	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)
新界	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)
	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)
	天水圍體育館活動室(大)	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)
新界	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)

愛笑瑜伽 Laughter Yoga

導師：余狄夫先生(Dick)

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 K064

日期 5月3日-6月28日
(逢週五)(6月14日除外)

時間 下午1:15-2:15

地點  葵涌

活動編號 K065

日期 4月15日-5月27日
(逢週一)

時間 下午3:00-4:00

地點 天水圍體育館

活動編號 W075

日期 5月22日-6月26日
(逢週三)

時間 上午11:00-中午12:00

地點 紅磡市政大廈體育館

活動編號 C044

日期 4月12-26日
(逢週五)

時間 下午1:00-2:00

地點 上環體育館

(活動詳情請參閱第68頁)

「身體健康：可以改善記憶力；精神健康：學會多欣賞別人和事物；心靈健康：不會用負面態度看事物。」

「用最簡單方法-笑，來平衡身心靈健康，並提供正向思維。提醒大家快樂就是幸福。」



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
K066	4月9日-6月11日 (逢週二)	上午9:30-11:00	10		盧虹甄女士	18
K067	4月10日-6月19日 (逢週三) (5月1、15日除外)	下午3:15-4:45	9	屏山天水圍體育館	梁清薇女士(Carol)	35
W076	4月19日-6月14日 (逢週五)	上午10:00-11:00	9	大埔墟體育館	廖正傑先生(Carmen)	20
W077	4月8日-6月3日 (逢週一)	下午2:15-3:45	9	坑口體育館	顏詠詩女士(Ivy)	30
W078	4月18日-6月13日 (逢週四)	下午2:15-3:45	9	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士(Irene)	30
C045	4月10日-6月19日 (逢週三) (5月1、15日除外)	下午2:00-2:55	9	鯪魚涌體育館	陳兆媚女士(May)	30
C046	4月27日-6月22日 (逢週六)	上午9:00-9:55	9		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。C046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
C047	4月27日-6月22日 (逢週六)	上午10:05-11:00	9	鯪魚涌體育館	曾翠瓊女士(Jessica)	30
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

乳癌患者瑜伽 Pink Yoga

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K068	4月9日-6月11日 (逢週二)	下午1:15-2:45	10	屯門兆麟體育館	梁清薇女士(Carol)	25
K069	4月10日-6月12日 (逢週三) (5月1、15日除外)	上午9:30-11:00	8	葵涌	張寧女士	18
W079	5月2-30日 (逢週四)	上午10:15-11:45	5	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	30
C048	4月10日-6月19日 (逢週三) (5月1、15日除外)	下午3:05-4:00	9	鯪魚涌體育館	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
K070	5月22日-6月26日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	6	葵涌	吳國霖先生 (Collin)	12
C049	4月11日-6月13日 (逢週四)	上午10:00-11:30	10	中環 Move Studio	廖正傑先生 (Carmen)	16
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。K070歡迎男性照顧者參加					
備註	請自備中形毛巾。					

橡筋帶伸展瑜伽 Yoga Stretching with Elastic Band

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K071	4月16日-6月4日 (逢週二)	下午1:15-2:45	8	深水埗 體育館	張寧女士	30
C050	5月22日-6月26日 (逢週三)	下午12:15-1:45	6	港灣道 體育館	曾翠瓊女士 (Jessica)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外。					

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
K064	5月3日-6月28日 (逢週五) (6月14日除外)	下午1:15-2:15	8		余狄夫先生(Dick)	30
K065	4月15日-5月27日 (逢週一)	下午3:00-4:00	7	天水圍體育館		20
W075	5月22日-6月26日 (逢週三)	上午11:00-中午12:00	6	紅磡市政大廈體育館		25
C044	4月12-26日 (逢週五)	下午1:00-2:00	3	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。					

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
W080	5月6-20日 (逢週一)	上午9:15-10:45	3	黃大仙	曾翠瓊女士 (Jessica)	17
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					
備註	請自備中形毛巾。					

陰陽流動瑜伽 Yin Yang Yoga

陽瑜伽主要訓練肌耐力，提升心肺功能及新陳代謝；陰瑜伽著重結締組織的伸展，透過呼吸釋放緊繃。陰陽流動瑜伽目的在於學習如何平衡兩者，靜心探索生命收放自如的態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C082	5月21日-6月11日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	4	中環 Move Studio	陳惠儀女士(Zero)	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

生活瑜伽工作坊 Niyama Yoga

透過柔和而簡單的瑜伽式子，慢慢放鬆身、心、靈，達到生機再展，活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W081	5月7-21日 (逢週二)	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。					

午間瑜伽 Yoga Capsule for Lunch

專為在職癌症患者設計的午間課程，參加者可在短時間內得到瑜伽最大的效益。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C051	5月2日-6月13日 (逢週四)	下午12:15-1:15	7	中環 Move Studio	蔣曉薇女士(Carol)	16
對象	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。					



瑜伽工作坊 - 紓緩坐骨神經痛 Yoga for Sciatica

英

透過簡單但有效的瑜伽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
K073	4月12日(週五)	上午9:30-11:00	1	葵涌	Mr Anjan Kundu (6歲開始練習瑜伽， 擁有二十多年教學經驗， 他的課堂充滿趣味和笑聲。)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					



瑜伽工作坊 - 提高免疫力 Yoga for Better Immunity

恆常練習瑜伽，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
C052	4月10-24日 (逢週三)	上午9:15-10:45	3	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。					

瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛 Yoga for Waist and Back Pain

疲累？酸痛？請細心感受身體的訊息，用呼吸和適度伸展，紓緩腰背痛問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K074	5月25-6月8日 (逢週六)	上午10:00-11:30	3	葵涌	江錦媛女士 (Kiki)	18
C053	4月6-20日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	鰂魚涌體育館	蘇靖棋女士 (Candy)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，在職患者優先					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 只能選報一個瑜伽工作坊-紓緩腰背痛。					

瑜伽工作坊 - 改善睡眠 Yoga for Better Sleep

透過瑜伽練習，包括瑜伽體位法、呼吸法和靜坐練習，幫助你進入良好的睡眠狀態。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C054	4月9日-6月11日 (逢週二)	上午9:30-11:00	10	中環 Move Studio	楊雅婷女士 (Christine)	16
對象	癌症患者					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 Yoga for Neck and Shoulder Pain

英 廣

許多人常感到頸部、肩膀和上背部緊繃不適，透過瑜伽練習，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
C055	4月9日-6月11日 (逢週二)	上午10:15-11:45	10	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					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 Yoga for Knee Pain Prevention

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W082	6月6-27日 (逢週四)	上午10:15-11:45	4	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 Yoga for Lower Body Strengthening and Balancing

透過瑜伽練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C056	4月16日-6月4日 (逢週二)	晚上6:30-7:30	8	中環 Move Studio	王品涵女士	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，在職患者優先					
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
W083	4月9日-6月11日 (逢週二)	下午4:15-5:45	10	佐敦官涌體育館	楊雅婷女士(Christine)	28
C058	4月11日-6月13日 (逢週四)	下午3:30-5:00	10	中環Move Studio		16
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。					

靜觀 Mindfulness

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

透過活動和導師講解，從體驗中學習「從心而發」的生活方式，了解「身」和「心」的關係，步向自主人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K075	工作坊： 4月22日-5月13日 (逢週一)	下午2:30-5:00	5	 葵涌	胡若珮女士(Pandora)	20
	一日營： 5月20日(週一)	上午10:00-下午4:45		東涌 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4月12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」或週一至週五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：參加者請穿著襪子、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。					

看見心希望 - 靜觀體驗工作坊

Introductory Workshop on Mindfulness Body-Mind Awareness and Connection

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K076	4月27日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	葵涌	黃佩珊女士(Deedy)	18
對象	適合尚未接觸過靜觀的癌症患者或照顧者，在職患者優先					
備註	請穿著舒適保暖衣服。					

靜觀經絡養生工作坊 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	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C059	6月13日(週四)	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. 請自備中形毛巾、保暖圍巾或披肩、保溫水杯。					

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
K077	4月19日-6月21日 (逢周五)	上午9:30-11:00	10	葵涌	溫玉儀女士	18
K078	4月3日-6月26日 (逢週三)(5月1、15日除外)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道體育館		28
K079	4月12日至6月21日 (逢週五)(6月14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
K080	4月3日-6月26日 (逢週三)(5月1、15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。					

太極站樁工作坊 Taiji Stake-Standing Zhan Zhuang Workshop 新

中國各門各派的武術均有「站樁」這個動作，想透過太極養生，亦可從「站樁」開始。這是一種「立禪」，有助鬆弛靜心、穩定情緒、提升免疫力及恢復活動力，課程亦會教授防跌及有助走路平衡的練習。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C060	4月10-24日 (逢週三)	上午10:15-11:45	3	九龍公園體育館	李蕭鳳翹 (香港太極學院導師)	25
對象	癌症患者					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動套裝； 2. 練習前一小時請勿進食。					

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
C061	4月17日-7月3日 (逢週三)(5月1、15日、 6月5及12日除外)	上午10:00-11:00	8	銅鑼灣Iconic Dance Studio	伍妙奇女士	18
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 只能選報一個氣功班。					



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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K081	5月16日-6月27日 (逢週四)	下午2:15-3:15	7	葵涌	陳淑賢女士	20
W084	4月16日-6月4日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	8	調景嶺體育館	伍妙奇女士	32
C062	4月19日-6月21日 (逢週五)	上午9:00-10:00	10	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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C063	4月17日-7月3日 (逢週三)(5月1、15日、 6月5及12日除外)	上午11:00-中午12:00	8	銅鑼灣Iconic Dance Studio	伍妙奇女士	18
C064	4月19日-6月21日 (逢週五)	上午10:00-11:00	10	港島東 體育館	孫貴平先生	30
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒； 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
K082	4月12日-5月31日 (逢週五)	上午11:15-下午12:45	8	葵涌	王雅詩女士	20
C065	5月22日-6月12日 (逢週三)	上午10:15-11:45	4	九龍公園 體育館	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
W085	5月6-27日 及6月17日(逢週一)	下午1:00-3:00	5		吳宏建先生	18
C066	5月8日-6月12日 (逢週三)(5月15日除外)	上午9:00-11:00	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
W086	5月8日-6月12日 (逢週三)(5月15日除外)	下午2:00-4:00	5	何文田 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
W087	4月17、24日 (週三)	下午2:15-3:45	2	何文田體育館	胡若珮女士	20
對象	癌症患者					

身體覺知 Body Awareness

魁根斯方法工作坊 - 和背痛說再見

英 廣

The Feldenkrais Method for a Healthy and Pain-Free Back

在這四堂課中，導師會教導一系列舒適且有效減輕和預防背痛的動作。魁根斯方法是一種獨特而令人愉悅的學習方式，有助改善平日的姿勢與動作，並且提升你的想像及覺知力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C067	4月23日-5月14日 (逢週二)	上午11:45-下午1:00	4	中環 Move Studio	紀文舜先生 (Sean)	17
對象	癌症患者					
備註	須穿著舒適保暖的衣服。					

伸展運動 Pilates

普拉提斯伸展運動入門工作坊 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
K083	4月8-22日 (逢週一)	上午9:30-11:00	3	葵涌	張岫雲女士	20
對象	特別適合首次參加的癌症患者。若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

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

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
C068	6月8-22日 (逢週六)	下午3:30-4:30	3	尖沙咀 Anhao Wellness	普拉提斯導師	8
對象	癌症患者，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，只限首次參加者					
備註	1. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於5月20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」或週一至週五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	
K084	4月29日-6月17日 (逢週一)(6月10日除外)	上午9:30-11:00	7		張岫雲女士	20	
K085	4月29日-6月17日 (逢週一)(6月10日除外)	上午11:30-下午1:00	7			20	
W088	4月10日-6月19日 (逢週三)(5月1、15日除外)	上午11:00-11:55	9	車公廟體育館		30	
W089	4月10日-6月19日 (逢週三)(5月1、15日除外)	下午12:05-1:00	9			30	
C069	5月3日-6月28日 (逢週五)(6月14日除外)	下午1:00-2:00	8	上環體育館		25	
C070	4月9日-6月11日 (逢週二)	下午2:00-3:30	10	中環 Move Studio		16	
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加						
備註	1. 請自備橡筋帶或於開課前到各服務中心購買，中環服務中心除外； 2. 只能選報一個伸展運動班。						

繪畫療愈 Arts Healing

曼陀羅舊生練習日 Mandala Practice Day

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K086	4月6日(週六)	上午10:00-下午5:00	1	葵涌	余少麗女士	18
對象	只限曾修習曼陀羅繪畫療愈工作坊的癌症患者，在職患者優先，名額只提供給全程參與者					
備註	1. 參加者請勿遲到及早退；2. 學員請自備畫布或可於中心以成本價購買；3. 服務中心不提供公用的畫筆、圍裙及調色盤。學員可自行攜帶上述物品或是以港幣60元畫材成本購買一套。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F038	6月8日(週六)	上午10:00-下午12:45	1	中環 (多用途活動室C及D)	張素宜女士	24
對象	癌症患者，在職患者優先					

聲音療愈 Sound Healing

聲頻療愈工作坊 Sonic Healing Workshop 新

透過藍道瑪鍵盤的療愈諧音與鼓的低頻聲音，讓身心得到深層的按摩和釋放壓力，而參加者更有機會一起敲擊鼓。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K089	4月30日-5月14日 (逢週二)	下午1:30-3:00	3	葵涌	李子建先生	14
對象	癌症患者					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物。					

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
K088	4月16、23日 (週二)	上午11:30-下午1:00	2	 葵涌	何婷希女士	18
W091	5月7、14日 (週二)	上午11:15-下午12:45	2	 黃大仙		24
C072	4月18日(週四)	上午9:30-10:30	1	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士	7
C073	4月18日(週四)	上午11:00-中午12:00	1			7
C074	4月25日(週四)	上午9:30-10:30	1			7
C075	4月25日(週四)	上午11:00-中午12:00	1			7
C076	5月10日(週五)	上午10:00-11:00	1	 北角	Mr Tsering Ngodup 	8
C077	5月10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. K088、W091、C076、C077請自備眼罩、大毛巾或圍巾； 3. C072、C073、C074、C075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
C071	5月8-29日 (逢週三)(5月15日除外)	下午4:30-5:30	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，只限首次參加者					
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
K087	4月18、25日 (週四)	上午11:30-下午12:30	2	葵涌	蘇美芝女士	25
W090	6月5日(週三)	下午4:00-5:30	1	黃大仙	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
K090	4月8-22日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	3	葵涌	朱凱儀女士	18
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著適合做伸展運動及躺下的衣服； 2. 請自備大毛巾或圍巾，可在大休息時使用。					

整全生活 Holistic Living

人生整理術 - 斷·捨·離工作坊2.0生活版

Reorganising Your Home and Life Detach Discard Dissolve 2.0

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F039	5月6日(週一)	下午1:30-3:30	1	中環 (多用途活動室C及D)	黃佩珊女士	30
對象	癌症患者或照顧者					

靜心茶道工作坊 Mindful Tea Appreciation

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C078	6月3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
K091	5月30日、6月6日 (週四)	下午2:00-4:00	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	1. 參加者將先列作後備，後行通知； 2. 導師會因應參加者的不同狀況及需要，教導不同部位的按摩手法，請穿著方便捲起的鬆身衣物，並自備一個小枕頭； 3. 課堂可能有不同性別的參加者，請帶備覆蓋全身的大毛巾。					



健康飲食 Healthy Diet

健康蔬果汁工作坊 Bring Some Juice into Your Life!

英

示範製作蔬果汁，介紹不同食材和配料的基本知識及搭配，一起品嚐美味的蔬果汁。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C079	5月18日(週六)	下午2:00-5:00	1	北角	Ms Sandra Carvajal	20
對象	癌症患者或照顧者，在職患者優先					

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

生素及活性飲食 - 生素及活性飲食是運用微溫烹調，保留酵素營養，一起來探索這個充滿活力的飲食哲學！

新

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K092	5月29日、6月5日 (週三)	下午3:00-5:00	2	葵涌	林詠虹女士	20
對象	癌症康復者					

泰式料理 - 喜歡泰國菜的特有味道? 導師會示範三款健康素菜，包括冬蔭功湯、泰式椰香豆腐及青木瓜沙律。

新

普

K093	6月12日(週三)	下午2:30-4:30	1	葵涌	張志強先生	20
------	-----------	-------------	---	----	-------	----

百變腐皮 - 示範腐皮變化料理，包括沙薑竹蔗腐皮卷、素鰻魚佐泰式冬蔭功醬。

W092	5月28日(週二)	下午2:30-5:00	1	黃大仙	郭少龍先生	15
------	-----------	-------------	---	-----	-------	----

堅果種子 - 示範三款健康菜式，包括素鵝肝醬、栗子松子球及核桃芝麻糊。

普

W093	6月6日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	張志強先生	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。

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「甘糰」(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
K094	4月30日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	楊雪麗女士	20
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。					



夏季養生湯水茶飲講座 Talk - Healthy Soup and Tea for Summer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K095	4月25日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌	杜淑貞女士(「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者)	20
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。					

全植物性飲食 - 高鐵高鈣篇 Whole Food Plant-Based Diet for Iron and Calcium 新

鐵質有助於紅血球的形成，讓氣色看起來更紅潤；而鈣質能幫助骨骼健康，預防骨質疏鬆。導師會教大家認識各種高鐵及高鈣的食物，學習選擇及搭配食材，並會示範如何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
K096	5月14日(週二)	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	20
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

能量療愈體驗工作 Energy Healing

介紹能量與情緒、身體療愈的關係。學習保存、修復和補充能量的技巧，連結身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K097	5月4日(週六)	下午2:15-5:15	1	葵涌	吳思敏女士	28
對象	近年確診以及復發癌症患者優先					
備註	請穿著鬆身舒適衣褲，可自備外套或圍巾保暖。					

小力球工作坊 Massage Exercise Ball

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C083	5月23、30日 (週四)	晚上6:30-7:30	2	中環 Move Studio	張岫雲女士	16
對象	癌症患者，在職患者優先					
備註	請自備一隻乾淨、長至小腿或膝蓋的中筒襪。					



Wellness YouTube Online Video and Audios

身心靈健康 YouTube 網上課程

Our YouTube online programmes aim to cultivate body awareness and promote inner peace. These gentle practices can be completed anytime, anywhere and help participants enhance the vitality of their body and relax the mind to achieve greater well-being.



Wellness online videos and audios include:

- Yoga stretching
- Mindfulness yoga for men
- Chair yoga
- Pink yoga
- Yin yoga
- Yoga for wellness
- Restorative yoga
- Yoga Practice
- Yoga nidra and meditation
- Breathing and relaxation
- Mindfulness/Meditation
- Healing with Nature
- 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/>

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症患者	3656 0700 9490 3034
心血會有限公司 http://www.hkabcg.org/	血癌	2603 6869			



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



We welcome volunteers

At the Cancer Fund, we understand the importance and valuable help that our volunteers provide, especially from cancer survivors and caregivers who have experienced cancer first hand. From being a Hospital Service Ambassador, a Community Ambassador or Centre Ambassador, or even just offering peer support. It can make all the difference to those facing the challenges of cancer.

If you are interested in joining our amazing team and becoming a volunteer, please reach out to your nearest Cancer Support Centre or scan the QR code below.

歡迎加入我們的義工團隊

癌症基金會明白義工的重要性，如他們是癌症康復者或照顧者，對我們來說更是難能可貴。本會的協航者義工團隊，包括醫院服務大使、社區教育大使、中心大使及朋輩義工，他們的無私奉獻都能改寫受癌症影響人士的生命。

若有興趣加入協航者義工的大家庭，歡迎聯絡就近的香港癌症基金會服務中心或掃描以下二維碼報名申請。



To become a volunteer
please scan the QR code
請透過二維碼申請成為義工





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